

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И. А. БУНИНА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

21 апреля 2023 года

Елец – 2023

УДК 796
ББК 75
А 43

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 22.01.2023 г., протокол №1*

Редакционная коллегия:
*А.С. Артемов, А.А. Шахов, Е.Н. Карасева,
В.В. Семянникова, Г.В. Батуркина (ответственный редактор)*

Рецензенты:
Н.И. Лавриненко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»;

Г.Н. Нижник, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

А 43 Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых. 21 апреля 2023 года. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2023. – 241 с.
ISBN 978-5-00151-358-2

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта», состоявшейся 21 апреля 2023 г. в ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

Книга предназначена для преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей. Материалы публикуются в авторской редакции, авторы несут ответственность за содержание предоставленных материалов.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-00151-358-2

© ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ

21 апреля 2023 года в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина (г. Елец) прошла Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция молодых ученых «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта», организованная совместно с общероссийской общественной организацией «Российский студенческий спортивный союз». В ней приняли участие студенты, магистранты, аспиранты из Ельца, Липецка, Белгорода, Москвы, Казани, Саратова, Петрозаводска, Тулы, Оренбурга, Ростова-на-Дону, Пятигорска, Ставрополя, Тамбова, Мозыря и Гомеля (Республика Беларусь).



Основные задачи конференции – решение актуальных теоретических и практических задач физического воспитания молодежи, обобщение передового педагогического опыта и инноваций в области физической культуры, студенческого спорта и физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего и профессионального образования, расширение научных контактов молодых ученых и сотрудничества ЕГУ с вузами России и Беларуси.



Участники конференции в своих выступлениях затронули широкий спектр вопросов из области спортивной педагогики и психологии, адаптивной физкультуры, физиологии и истории спорта, а также формирования физической культуры личности в целом.



Уважаемые участники конференции!

От имени Министерства спорта Российской Федерации и от себя лично приветствую участников Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта».

В Российской Федерации уделяется пристальное внимание вопросам развития студенческого спорта, физкультурной, спортивной и оздоровительной работы с обучающимися в системе профессионального и высшего образования.

Деятельность по продвижению молодежного спорта должна подкрепляться исследовательской работой, и здесь важную роль играют региональные вузы, привлекая студентов к разработке вопросов, связанных с теорией и практикой спорта и физической культуры. Обращаясь к научным изысканиям, обучающиеся не только формируют у себя соответствующие компетенции, но также способствуют привлечению внимания научной общественности к тем или иным проблемам. Кроме того, первые шаги на пути исследовательского поиска могут стать основой для более глубоких и масштабных исследований в будущем.

Проведение конференции на базе Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина является значимым шагом в поддержке интереса обучающихся к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в области физического воспитания и студенческого спорта, распространении лучших практик в данных сферах. Отмечу значимость, полезность и необходимость проведения подобных конференций.

Уверен, что Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина станет эффективной площадкой для открытых дискуссий и позволит найти пути решения возникающих в профессиональном сообществе вопросов.

Желаю участникам конференции поддерживать высокий уровень исследований, содействовать развитию научного творчества в области физической культуры и спорта.

Директор департамента физической культуры и массового спорта
Министерства спорта Российской Федерации



М.С. Уразов

А.В. Акопян¹

A.V. Akopian

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: Armen4ik@mail.ru

СТРАТЕГИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

В статье рассмотрены современные подходы к технико-тактической подготовке во всестилево м каратэ. Выявлены недостатки и противоречия. На основе исследования разработана модель многолетней технико-тактической подготовки во всестилево м каратэ, которая заключается в поэтапном сужении специализации спортсменов в рамках спортивных дисциплин всестилево м каратэ. Автор описывает этапы предложенной модели: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

***Ключевые слова:** всестилево м каратэ, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, стратегия многолетней подготовки.*

Введение. Всестилево м каратэ – относительно новый вид спорта, который развивается с 2015 года [1]. Ввиду новизны, некоторые аспекты многолетней спортивной подготовки в данном виде спорта исследованы недостаточно. В связи с этим практически отсутствует научная и учебно-методическая литература по всестилево м каратэ. Поэтому при реализации программ спортивной подготовки тренеры опираются на системы многолетней подготовки традиционных стилей каратэ, а также на личный опыт.

Данные обстоятельства требуют всестороннего анализа теории и практики всестилево м каратэ, который в дальнейшем позволит разработать научно-методическое сопровождение многолетней подготовки в этом виде спорта.

Цель исследования: разработать стратегию многолетней технико-тактической подготовки во всестилево м каратэ.

Методы исследования: анализ информационных источников, опрос, адаптированная методика Е.М. Чумакова для анализа соревновательных поединков в каратэ, методы математической статистики.

Результаты исследования и обсуждение. Во всероссийском реестре видов спорта всестилево м каратэ представлено тремя группами дисциплин: ограниченный контакт (ОК), полный контакт (ПК), полный контакт в средствах защиты (СЗ) [10, 11].

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания А.А. Шахов.*

Федеральный стандарт спортивной подготовки по всестилевому каратэ (ФССП) устанавливает нормативные и методические требования к организации подготовки спортивного резерва и является базой для разработки программ многолетней подготовки. Он предусматривает различные требования исходя из соревновательных дисциплин, таких как поединки (ПК, ОК, СЗ) и дисциплины ката [14].

В настоящем исследовании мы рассматриваем дисциплину ПК и ката. Наш научный интерес обусловлен широким кругом спортсменов в Липецкой области, участвующих в данных дисциплинах всестилевого каратэ.

В предыдущих работах мы исследовали соревновательную деятельность во всестилевом каратэ дисциплины ПК. На основе методики Е.М. Чумакова по анализу соревновательных поединков, адаптированной под всестилевое каратэ, проанализировано 4 чемпионата России среди мужчин (2018-2021 гг., 148 поединков), определены некоторые модельные технико-тактические характеристики чемпионов России [9], определен перечень технико-тактических действий, применяемых в дисциплине ПК и дана их классификация [3].

Опрос 56 квалифицированных тренеров из 21 региона России в некоторой степени позволил определить современный взгляд на процесс многолетней подготовки в дисциплине ПК [8]. По результатам полученных данных можно констатировать, что на сегодняшний день существует несколько подходов к многолетней подготовке каратистов ПК. Они опираются на структуру международных аттестационных программ таких стилевых направлений каратэ, как «Киокусинкай», «Ашихара-каратэ», «Ояма-каратэ», «Шисоку-каратэ», «Эншин-каратэ» и др. Аттестационные программы нацеливают тренеров и спортсменов к ступенчатому повышению квалификации от белого пояса к черному путем прохождения экзаменов в стилевых федерациях. Такие программы, помимо нормативов ОФП и СФП, содержат структурированные задания технической направленности, состоящие из следующих компонентов: ударная техника рук и ног, бросковая техника, техника защиты от ударов и бросковой техники, комбинации технических действий, собранных в единый комплекс упражнений – ката [4-7, 12, 13]. Цель такой стилевой структуры подготовки несет прикладной характер, задача которого обучить каратиста противостоять сопернику в реальном бою. Участие в соревновательных поединках и в соревнованиях по ката второстепенно и играет роль средства к достижению цели.

В то же время тренеры и спортсмены дисциплины ПК зачастую ведут спортивную подготовку для участия в официальных соревнованиях по демонстрации техники – ката. В реестре видов спорта во всестилевом каратэ к таким дисциплинам относятся: ОК-ката соло, ОК-ката группа, ПК-ката соло, ПК-ката пара, СЗ-ката соло, СЗ-ката соло с оружием и т.д.

Вышеуказанные современные подходы к многолетней подготовке во всестилевом каратэ, на наш взгляд, не сбалансированы и ограничивают спортсменов в достижении спортивных результатов. Поскольку, как известно, технико-тактическая подготовка в единоборствах предполагает развитие у спортсменов способности вариативно выполнять технические действия в зависимости от ситуации в поединке. При этом в ката вариативность не допускается. «Катисты» должны выполнять технику по строго регламентированным эталонным параметрам: траекториям, комбинациям, ритму и т.д. Таким образом, подготовка к поединкам во всестилевом каратэ на определенном этапе может негативно влиять на результативность в дисциплинах ката.

На основании вышесказанного решением проблемы в планировании многолетней подготовки во всестилевом каратэ может быть следующий подход.

На этапе начальной подготовки возможно использование стилевой программы технико-тактической подготовки, расширенной в соответствии со спортивными дисциплинами всестилевого каратэ (табл. 1). В процессе данного этапа спортсмен знакомится с базовыми элементами техники стиля и дисциплин всестилевого каратэ, в которых планируется соревновательная деятельность. Параллельно спортсмен знакомится со спецификой комплексов ката, учится их выполнять. По окончании этапа спортсмен должен освоить базовую технику и ката на уровне умения.

На учебно-тренировочном этапе предлагается подготовка к участию в соревнованиях в различных дисциплинах всестилевого каратэ: как в единоборствах, так и в ката (на основе избранного стиля каратэ). На данном этапе должен быть освоен максимальный спектр технических действий, применяемых в поединках избранной дисциплины, а также должно быть освоено необходимое количество ката в соответствии с правилами избранной дисциплины ката (ОК, ПК, СЗ, ката соло, ката пара, ката с оружием). По окончании учебно-тренировочного этапа необходимо определить дальнейшую специализацию спортсменов и условно разделить их на 3 подгруппы: «единоборцы» (успешно выступающие в поединках), «катисты» (успешно выступающие в дисциплинах ката), «универсалы» (их специализацию пока определить не представляется возможным, поскольку одинаково успешно выступают в соревнованиях и по ката и в единоборствах).

На этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно планировать технико-тактическую подготовку в соответствии с избранной дисциплиной всестилевого каратэ.

В единоборствах предлагается целенаправленно совершенствовать до двигательного навыка только те технико-тактические действия, которые

применяются в избранной дисциплине. К окончанию данного этапа подготовки у спортсменов должны сформироваться индивидуальные технико-тактические комплексы, успешно реализуемые в соревновательном поединке [2]. Ориентиром в планировании подготовки на этом этапе становятся модельные характеристики чемпионов страны в избранной дисциплине. При этом модельные характеристики чемпионов отличаются в зависимости от весовых категорий [9]. Так, например, в легких весовых категориях отмечается высокая вариативность и высокая динамика поединка, а в тяжелых категориях высокая эффективность атак при низкой активности. Соответственно и подготовка спортсменов должна строиться с учетом этих параметров.

В дисциплинах ката, совершенствуя ранее изученные ката, целесообразно довести до двигательного умения максимально возможное количество ката и к окончанию данного этапа избрать три наиболее подходящие конкретному спортсмену с учетом коэффициентов сложности.

На этап высшего спортивного мастерства в единоборствах необходимо осуществлять совершенствование индивидуальных технико-тактических комплексов и поддерживать высокий уровень функциональных возможностей. Ориентиром в планировании подготовки на этом этапе становятся модельные характеристики чемпионов мира в избранной дисциплине. Спортсменом специализации дисциплины ката, на наш взгляд, целесообразно совершенствовать избранные ката до навыка, совершенствуя детали и комбинации из ката, одновременно совершенствуя физические качества, необходимые для эталонного исполнения.

Таблица 1

Модель многолетней технико-тактической подготовки
во всестилевом каратэ

Этап подготовки	Задачи, решаемые тренером	Принцип планирования подготовки
1	2	3
Начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> – освоение базовой техники по виду спорта всестилевое каратэ (на основе избранного стиля); – освоение элементов тактики спортивных единоборств; – освоение базовых ката на уровне умения. 	<p>На основе перечня разрешенной техники в дисциплинах всестилевого каратэ.</p> <p>Возможно применение традиционной стилевой структуры базовой подготовки и изучения ката.</p>

1	2	3
Учебно-тренировочный	<ul style="list-style-type: none"> – завершение изучения всего спектра технических элементов на уровне двигательного умения; – освоение тактики ведения поединка во всестилевом каратэ в дисциплине ПК; – изучение минимально необходимого количества ката для участия в соревнованиях; – освоение тактики участия в соревнованиях по ката; – определить дальнейшую специализацию спортсменов и условно разделить их на 3 подгруппы: «единоборцы», «кати-сты», «универсалы». 	Планирование необходимо строить на основе перечня разрешенных технико-тактических действий в дисциплине ПК, а также утвержденного списка ката.
Спортивного совершенствования	<p><i>«единоборцы», «универсалы»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование общих и специальных физических качеств в соответствии с индивидуальными антропометрическими параметрами; – формирование индивидуальных технико-тактических комплексов. – совершенствоваться до двигательного навыка только те технико-тактические действия, которые применяются в избранной дисциплине. 	Ориентиром в планировании подготовки на этом этапе становятся модельные характеристики чемпионов страны в избранной дисциплине.
	<p><i>«кати-сты»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать ранее изученные ката; – довести до двигательного умения максимально возможное количество ката и к окончанию данного этапа избрать наиболее подходящие конкретному спортсмену. 	Опора на утвержденный перечень ката и индивидуальные возможности спортсмена.
Высшего спортивного мастерства	<p><i>«единоборцы»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование индивидуальных технико-тактических комплексов; 	Ориентир на модельные характеристики чемпионов мира в избранной дисциплине.
	<p><i>«кати-сты»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать избранные ката до навыка, совершенствуя детали и комбинации из ката, одновременно совершенствуя физические качества, необходимые для исполнения ката. 	

Заключение. В проведенном исследовании мы представили модель многолетней технико-тактической подготовки во всестилевом каратэ, которая заключается в поэтапном сужении специализации спортсменов в рамках спортивных дисциплин всестилевого каратэ.

Опорными данными для планирования многолетней технико-тактической подготовки являются модельные характеристики чемпионов, объем возможных технико-тактических действий в избранной дисциплине всестилевого каратэ, индивидуальные качества спортсменов.

Для реализации этапа высшего спортивного мастерства данной стратегии многолетней технико-тактической подготовки необходимы исследования по разработке модельных характеристик чемпионов мира в различных дисциплинах всестилевого каратэ.

Список литературы

1. Аветисян А.К. История всестилевого каратэ в России [Электронный ресурс] / А.К. Аветисян. – Режим доступа: URL: <http://askarate.ru/all-styles-karate.html> (дата обращения: 20.01.2023)
2. Алхасов Д.С. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в традиционных и восточных видах единоборств / Д.С. Алхасов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18-19 апреля 2016 года. – Москва: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 25-31.
3. Акопян А.В. Анализ соревновательной деятельности участников чемпионатов России по всестилевому карате дисциплины «Полный контакт» / А.В. Акопян, А.А. Шахов, В.В. Семянникова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 29-31.
4. Аттестация и пояса в каратэ Киокушинкай [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://karate.org/o-kyokushinkai/attestatsiya/> (дата обращения: 22.01.2023).
5. Аттестация. Требования к спортсменам 10-1 кю. Требования к спортсменам 1-3 дан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://aikorussia.ru/page/dokumenty/> (дата обращения: 22.01.2023)
6. Карате // Большая российская энциклопедия. – 2009. – Т. 13.
7. Нормативы на кю/Федерация Ояма-карате, Санкт-Петербург [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://oyamakarate.ru/index.php/normativy-na-kyu> (дата обращения: 22.01.2023)
8. Специфика технико-тактической и физической подготовки спортсменов различных квалификационных групп во всестилевом каратэ / А.В. Акопян, А.А. Шахов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 8-11.
9. Попытка разработки модельных технико-тактических характеристик во всестилевом каратэ / А.В. Акопян, А.А. Шахов, В.В. Семянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 6-9.
10. Приказ Минспорта РФ от 20.11.2014 N 921 «О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 10.12.2014 N 35125)
11. Приложение № 18 к Приказу Министерства спорта РФ от 11 января 2022 № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации»: Требования и условия их выполнения по виду спорта «всестилевое каратэ»

12. Техническая программа / Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушинкай [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://rnfkk.ru/pages/61> (дата обращения: 22.01.2023)

13. Требования к аттестации / Федерация каратэ России Ashihara Kaikan [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ashihara-kaikan.ru/trebovaniya-k-attestacii/> (дата обращения: 22.01.2023).

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта вестилевое каратэ / Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] // Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта вестилевое каратэ» – 2022. – Режим доступа: URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884099/> (дата обращения: 20.04.2023).

О.П. Андрущенко¹

O.P. Andrushchenko

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: o.andrushencko2017@yandex.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В статье автором раскрывается практический аспект оптимизации воспитания физических качеств у обучающихся среднего профессионального образования в условиях дисциплины «Физическая культура». Отмечается, что акробатические упражнения являются хорошим средством для развития координационных способностей и с их помощью развиваются сила, ловкость, быстрота реакции и др. Таким образом, автор приводит результаты проведенного педагогического эксперимента, где целью явилось повышение уровня координационных способностей у обучающихся неспортивного профиля. Кроме того, приводятся вариативность применяемых акробатических упражнений и рекомендаций в учебно-воспитательном процессе в системе среднего профессионального образования.

Ключевые слова: обучающиеся, акробатические упражнения, координационные способности, уровень здоровья.

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.В. Семянникова.*

Введение. Современные условия социальной жизни человека требуют от него повышенного уровня всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Координационные способности – одна из составляющих жизнедеятельности человека, но и они не могут развиваться самостоятельно. Процесс овладения разнообразных двигательных действий осуществляется намного быстрее и качественнее, если человек имеет крепкие мышцы, умеет хорошую подвижность в суставах, обладает выносливостью [2].

Исследование научных и литературных источников показало, что координационные способности активно развиваются в младшем школьном возрасте, но заканчивают свое формирование и продолжают совершенствоваться в старших классах. За период перехода из детского возраста в подростковый и далее в юношеский данные способности только повышаются за счет освоения новых двигательных действий. Также вырабатывается применение данных действий в различных ситуациях, что позволяет использовать их в жизнедеятельности человека [1, 3].

Акробатические упражнения являются хорошим средством для развития координационных способностей. С их помощью развиваются сила, ловкость, быстрота реакции и др. Тем самым подчеркивая еще раз утверждение, что ни одно физическое качество не развивается самостоятельно.

В институте среднего профессионального образования Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина обучение студентов осуществляется по многим направлениям. Основные направления обучения не имеют спортивный профиль. Обучающиеся данных направлений (согласно медицинским справкам, около 30%), имеют отклонения в состоянии здоровья и входят в подготовительные и специально медицинские группы соответственно.

В академической группе по направлению «Агрономия» (неспортивный профиль) первого курса обучаются 22 студента: 16 юношей и 6 девушек. В ходе первичного тестирования на развитие координационных способностей (тест: «Челночный бег 3x10 м») согласно учебной рабочей программе по физической культуре студенты показали низкий уровень. Из 22 человек оценку «отлично» получили 2 студента, оценку «хорошо» – 3, оценку «удовлетворительно» – 4. Не уложились в нормативный показатель 8 студентов. Оставшиеся 5 студентов (2 юноши и 3 девушки) не принимали участие, поскольку они были отнесены к специальной медицинской группе (рис. 1, 2).

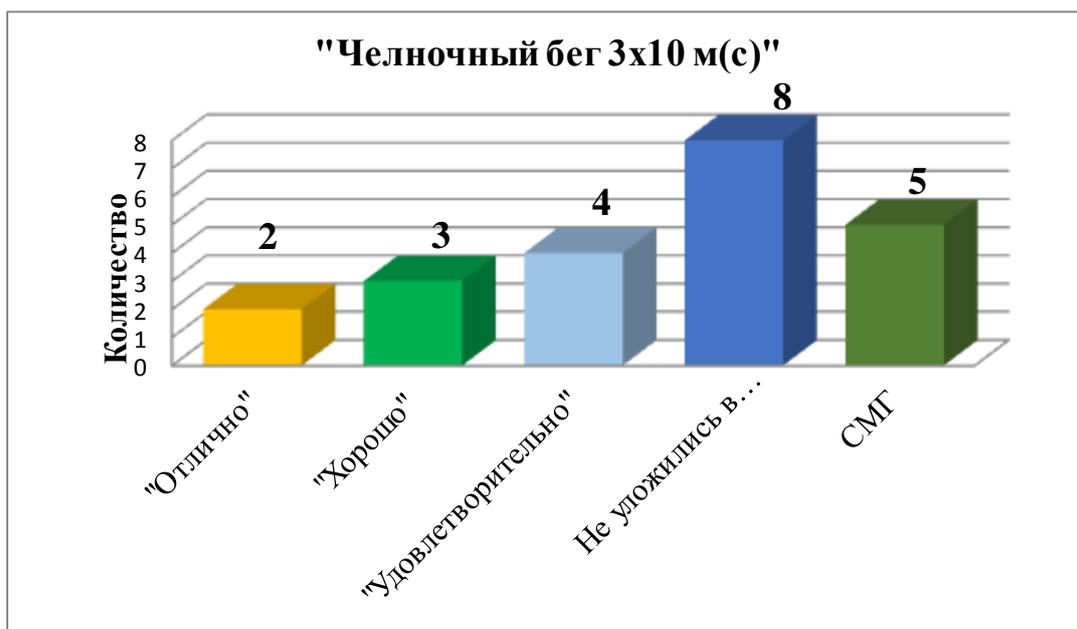


Рис. 1. Результаты тестирования «Челночный бег 3x10 м (с)» на начальном этапе эксперимента (кол-во)

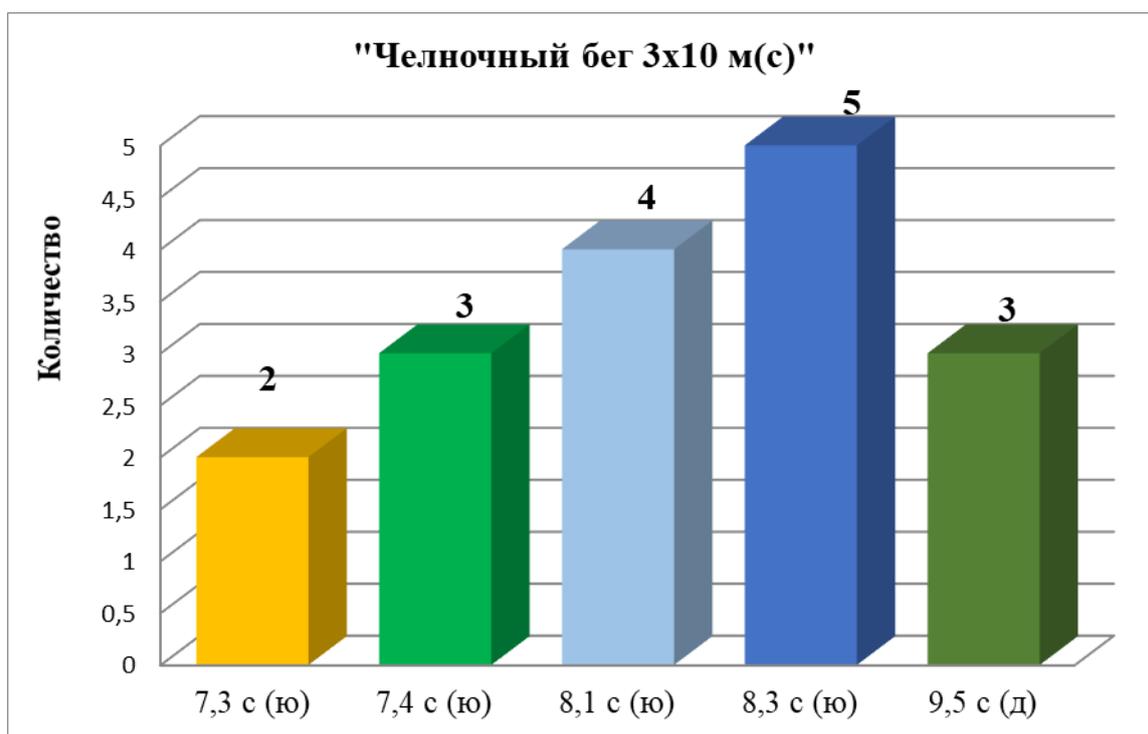


Рис. 2. Результаты тестирования «Челночный бег 3x10 м (с)» на начальном этапе эксперимента (с)

Из полученных результатов на начальном этапе нашего эксперимента мы установили, что только половина группы выполнила контрольный

норматив, а остальные обучающиеся не справились с заданием. Тем временем, все девушки не выполнили нормативные показатели.

В ЕГУ им. И.А. Бунина существует достаточное количество спортивных секций, в том числе секция спортивной акробатики. Студентам было предложено посещать занятия акробатикой для развития физических качеств. Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа.

Учитывая полученные результаты на начальном этапе, нами были разработаны 3 комплекса физических упражнений. Первый комплекс включал упражнения на координационные способности без предметов, во второй комплекс входили упражнения с предметами и на снарядах, третий комплекс – смешанный. Примерные упражнения представлены на рисунках 3-5.



Рис. 3. Мах левой ногой вперед-вправо до прямого угла, руки влево до прямого угла (1 комплекс)

Представленное упражнение используется для развития согласования движений рук и ног.



Рис. 4. Наклон вперед, захватив руками края скамейки (2 комплекс)

Представленное упражнение используется для развития равновесия.



Рис. 5. Перехватывая руками рейки прогнуться назад до указанной рейки (3 комплекс)

Данное упражнение используется для развития вестибулярной устойчивости. Комплексы чередовались через 2-3 недели. Помимо вышеуказанных упражнений, в своей работе мы использовали статические упражнения на равновесие, кувырки вперед, кувырки назад и др.

Одним из средств развития координационных способностей, используемых в конце занятия, были подвижные игры. Виды подвижных игр были разнообразны: «Коршун и насекомая», «Канатоходец», «Пушбол» и другие, способствующие закреплению полученных навыков и развитию координационных способностей у обучающихся.

По окончании эксперимента, который проходил в течение 7 месяцев, был проведен повторный контрольный норматив, определяющий развитие координационных способностей «Челночный бег 3x10 м (с)». Результаты тестирования представлены на рисунке 6.

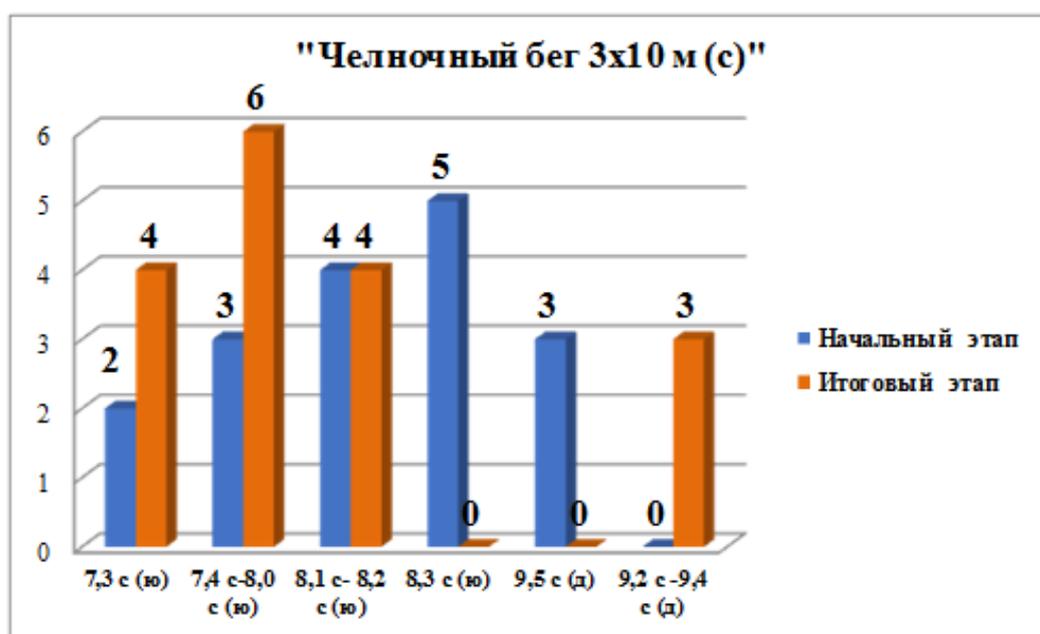


Рис. 6. Сравнительные результаты ЭГ в начале и итоговом этапе в тестировании «Челночный бег 3x10 м (с)»

Как мы видим, на итоговом этапе проведенного эксперимента произошел прирост показателей, что особенно отмечается у девушек. Помимо этого, некоторые обучающиеся решили активно заниматься спортивной акробатикой в данной секции. По итогам проведенной работы мы установили, что при регулярном использовании простых акробатических упражнений уровень координационной способности у занимающихся повышается, при этом акробатические упражнения формируют двигательные навыки и повышают уровень технических приемов в профессионально-прикладной сфере деятельности студентов неспортивного профиля.

Список литературы

1. Городничев Р.М. Физиология координационных способностей спортсменов / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – Москва: Спорт, 2022. – 152 с.
2. Горская И.Ю. Педагогическая технология совершенствования координационных способностей студентов нефизкультурных вузов / И.Ю. Горская, Л.Н. Вериго // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. – С. 19-22.
3. Шевченко Д.Ю. «Двустороннее» развитие координационных способностей, обучающихся / Д.Ю. Шевченко, Ю.А. Васильковская, Г.Р. Мукминова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 437-442.

Л.А. Бабайцев¹

L.A. Babaytsev

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: toxlen@mail.ru

ТРАВМЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ: ВОЗНИКНОВЕНИЕ, ВИДЫ, ПРОФИЛАКТИКА

В статье рассматриваются разновидности травм, которые могут возникать при игре в настольный теннис, их причины и способы предупреждения. Отмечается, что возникновение травм может быть обусловлено не только внешними воздействиями, но и анатомическими особенностями самого человека. Приведены данные опроса, посвященного вопросу травматичности настольного тенниса среди студентов. Сделан вывод о том, что травмы в других видах спорта фиксируются намного чаще, чем в настольном теннисе. Уделяется внимание профилактике травм, которая заключается в соблюдении правильной техники игры и разминки, а также в использовании подходящего инвентаря и обуви.

Ключевые слова: настольный теннис, травмы, профилактика травм, социологический опрос.

¹ Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Г.В. Батуркина.

Введение. Настольный теннис не относится к видам спорта с высокой степенью травматичности, однако и в нем возможны повреждения суставов и мышц. Вероятность этого зависит от разных причин. С одной стороны, риск получить травму увеличивается при интенсивных нагрузках, тренировках, на соревнованиях, и в этом отношении более подвержены травмам профессиональные спортсмены, нежели любители. С другой стороны, профессионалы соблюдают технику безопасности, знают, как распределить нагрузку, а любители, и особенно начинающие теннисисты, могут не рассчитать свои силы и травмироваться.

Наиболее распространенными травмами в настольном теннисе являются ушибы, а также повреждения мышц и суставов, поскольку данный вид спорта является высокоскоростным.

Нарушения в работе мышц могут появиться в результате длительных и интенсивных тренировок. Еще причиной травмы бывает неправильно проведенная разминка: выполняя упражнения, затрагивающие практически все группы мышц, теннисист может спровоцировать разрыв тканей или повреждение суставов. В спортивных школах разминка проходит под руководством тренера, и риск получить травму минимален.

Одной из наиболее распространенных причин травматизма в настольном теннисе является мышечное напряжение. Чтобы его снизить, спортсмену перед тренировкой необходимо подготовить тело к дальнейшим физическим нагрузкам. Это делается путем правильной разминки длительностью 10-20 минут, в ходе которой разогреваются все группы мышц. Следует уделить внимание спине и группам нижних и верхних конечностей. Мышцы станут эластичнее и лучше справятся с нагрузкой [1]. Не следует забывать об ошибках, которые можно допустить во время тренировочного процесса. Они включают довольно интенсивные ускорения, а также продолжительные выполнения различных однотипных элементов – это может послужить причиной травм перегрузки.

Причиной травмы может стать неподходящее для спортсмена снаряжение. Так, ракетки с малым весом не вызывают сильного напряжения при длительной партии, но формируют привычку играть одним запястьем, что может привести к судорогам или вывиху (для обеспечения относительной защиты запястья можно использовать специальный браслет). Большой вес заставляет играть всей рукой, из-за чего нагрузка распределяется более равномерно, но при этом и увеличивается. Выбор ракетки для каждого игрока индивидуален, в связи с этим рекомендуется не приобретать готовые, а подбирать самостоятельно под себя. Оптимальный вес основания ракетки составляет от 85 до 92 г [1].

Важно и наличие подходящей обуви, которая имеет высокий уровень сцепления с поверхностью, так как при резких поворотах или быстрых боковых перемещениях есть вероятность получить повреждение лодыжки. Наиболее оптимальны специальные кроссовки небольшого веса с мягкой серединой, усиленным носком и нескользящей подошвой. Они обезопасят

голеностопный сустав во время коротких и быстрых движений [3]. Для защиты области лодыжки необходимо с особым вниманием подходить к развитию гибкости и силы голеностопного сустава [1].

Возникновение травм может быть обусловлено не только внешними воздействиями, но и анатомическими особенностями самого человека, такими как возраст, рост, генетика, образ жизни и наличие травм в прошлом. Выявление этих факторов поможет при диагностике травм и дальнейшем их лечении. Правильный анамнез позволит быстро выявить как причину повреждения, так и степень ее тяжести [4].

Помимо мышечного напряжения, травм запястья и лодыжки, к повреждениям, которые может получить спортсмен при игре в настольный теннис, относятся травмы плечевого пояса, спины, коленного сустава, локтя. Рассмотрим их более подробно.

Травмы плечевого пояса. Эта область подвержена повреждениям в наибольшей степени. Причина – короткие, но быстрые и резкие движения, а также большая амплитуда размаха рук при игре во всех плоскостях [5]. При травме плечевого пояса характерна резкая и усиливающаяся боль при движении. Если не облегчить нагрузку на сустав, может начаться воспаление в сухожилии. Минимизировать травмы поможет правильная техника и умение равномерно распределять нагрузку. Лечение травм предусматривает фиксацию сустава повязкой, ограничение нагрузок и выполнение специальных упражнений.

Травмы спины. Любой фактор, способный ограничить подвижность торса, ведет к компенсационным движениям, следствием чего становятся травмы. При появлении болезненных ощущений в спине необходимо прекратить игру, затем лечь на пол; лежа на спине согнуть ноги в коленях, тем самым дав расслабиться мышце, которая стала в гипертонус. Если в здании есть душ, то по возможности попытаться разогреть эту часть спины. Мышцу также не рекомендуется массировать во избежание излишней нагрузки.

Травмы коленного сустава. Для профилактики травм данного типа рекомендуется принимать рыбий жир: он благоприятно влияет на кровеносные сосуды и суставы. Во время игры следует менять точку опоры на протяжении партии, поскольку постоянная опора на одно и то же колено увеличивает риск повреждения. Для увеличения защиты сустава также рекомендуется использовать коленный ремень.

Травмы локтя. У начинающих игроков и теннисистов-любителей они могут возникнуть из-за несоблюдения правил безопасности. Так, локоть можно повредить ударом об стол; возможна перегрузка сустава, в том числе из-за неправильного держания ракетки [1]. Профессионалы могут травмировать локоть в результате слишком сильных ударов. Кроме того, нарушение техники время игры может привести к микротрещинам, которые со временем перерастают в одну большую.

Для того чтобы определить, как оценивают теннисисты травмоопасность своего вида спорта, мы провели социологическое исследование на базе Елецкого государственного колледжа искусств им. Т.Н. Хренникова.

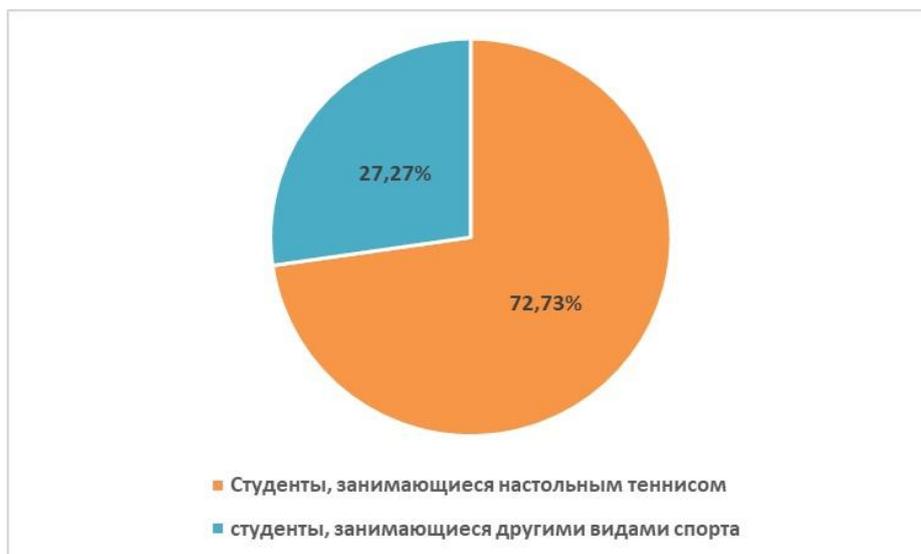


Рис. 1. Студенты, занимающиеся настольным теннисом и другими видами спорта

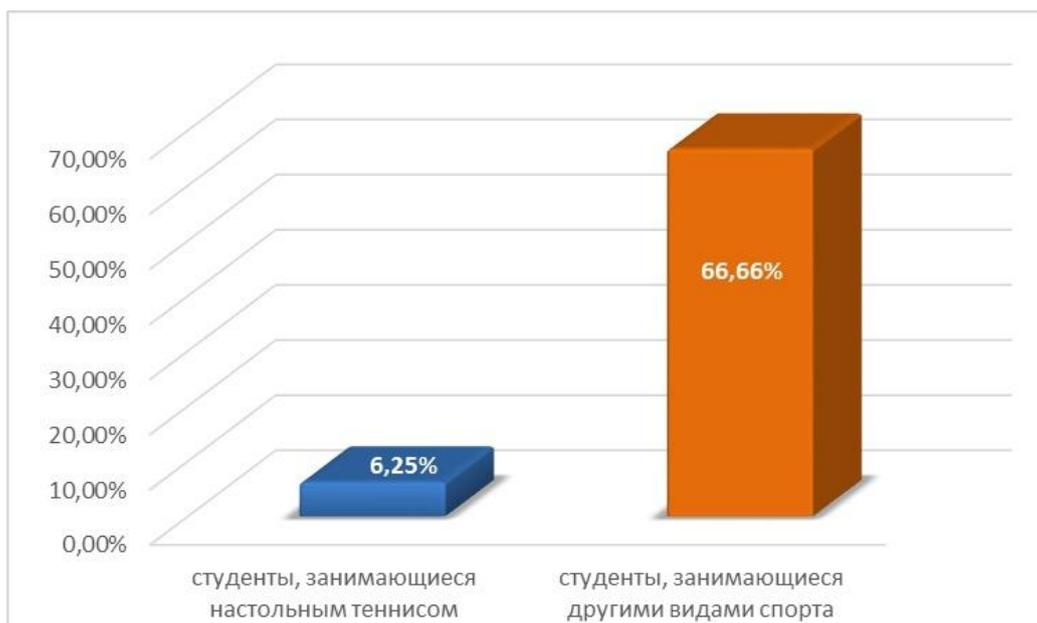


Рис. 2. Соотношение травм в настольном теннисе и других видах спорта

Количество респондентов составило 22 человека в возрасте от 16 до 20 лет, занимающихся спортом. Им было предложено ответить на два вопроса:

1. Каким видом спорта вы занимаетесь?

2. Случалось ли вам когда-либо получать травмы в своем виде спорта?

Среди участников опроса было выявлено 72,73% играющих в настольный теннис и 27,27% занимающихся другими видами спорта, в том числе футболом, баскетболом (рис. 1). Среди студентов-теннисистов количество травмировавшихся составило 6,25%, во второй категории – 66,66% (рис. 2).

Представленное процентное соотношение позволяет сделать вывод о том, что травмы в других видах спорта фиксируются намного чаще, чем в настольном теннисе. У теннисистов причины травм, согласно ответам опрошенных, различны. Наиболее часто встречается растяжение мышц и сухожилий в результате недостаточной разминки или в процессе перемещения во время партии. Единичный случай – неправильное обращение со спортивным инвентарем. 95,45% респондентов указали, что считают настольный теннис безопасным видом спорта.

Подводя итоги, отметим, настольный теннис менее травматичен, чем другие виды спорта. Из тех повреждений, которые могут получить как профессионалы, так и любители, наиболее частыми являются ушибы, травмы мышц, сухожилий, суставов. Они могут быть вызваны как внешними воздействиями, так и неправильным подходом к тренировочному и игровому процессу. Вывод о безопасности настольного тенниса в плане травматизма подтверждает проведенный нами опрос. Что касается профилактики травм, она заключается в соблюдении правильной техники игры и разминки, а также в использовании подходящего инвентаря и обуви.

Список литературы

1. Астафьева М.В. Травматизм в настольном теннисе / М.В. Астафьева, Е.А. Астафьева // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Мировые научные парадигмы в цифровую эпоху: взгляд в будущее». – Ростов-на-Дону, 2022. – Ч. 1. – С. 195-196.

2. Крутских Т.В. Значение разминки на занятиях в группе спортивного совершенствования по настольному теннису / Т.В. Крутских, С.А. Овечкин // Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов «Инновационные технологии и технические средства для АПК». – Воронеж, 2016. – Ч. 3. – С. 226-228.

3. Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис / А.Н. Мизин, Г.В. Барчукова. – Москва: ТВТ «Дивизион», 2015. – 312 с.

4. Орлова Л.Т. Компоненты учебно-тренировочного процесса по настольному теннису на этапе начальной спортивной подготовки / Л.Т. Орлова, Ю.А. Орлова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 46-2. – С. 16-19.

5. Созонтова Г.М. Техника безопасности при проведении занятий со студентами по настольному теннису / Г.М. Созонтова // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2011. – № 1. – С. 194-198.

Э.Э. Бабкина¹

E.E. Babkina

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: sportsem12@mail.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье раскрывается практический аспект оптимизации обучения прыжку в высоту способом «перешагивание» в процессе освоения предмета по физической культуре и раздела легкой атлетики в 5-ом классе. Отмечается, что легкой атлетике, позволяющей развивать не только физические качества обучающихся, но и повышать уровень их здоровья, в системе физического воспитания уделяется большое внимание. Обучению легкоатлетическим упражнениям в комплексной программе по физической культуре отведено значительное время в начальной, средней и старшей школе. Таким образом, автор приводит результаты проведенного педагогического эксперимента, где целью являлось повышение технического мастерства в прыжках в высоту. Кроме того, приводятся вариативность применяемых прыжковых упражнений и рекомендаций в ходе обучения прыжку в высоту в учебно-воспитательном процессе в школе.

***Ключевые слова:** обучающиеся, легкоатлетические упражнения, прыжки, скоростно-силовая подготовка, школьный урок, нагрузки.*

Введение. Физическое воспитание в школе – это педагогический процесс направленного специфического воздействия на детей и подростков с целью приучения к соблюдению норм санитарии и гигиены; к деятельному образу жизни – активному двигательному режиму; к повседневному выполнению привычных поз и манер, причем таких, которые отвечали бы нормам этики и эстетики. Еще одна особенность: физическое воспитание осуществляется коллективными усилиями педагогов и родителей при обязательном участии самих детей (физическое самовоспитание).

Между тем урок физической культуры был и остается наиболее значимой формой занятий физической культурой подрастающего поколения, поскольку это обязательная форма организованных занятий физическими упражнениями, которая проводится по научно обоснованным программам под руководством дипломированных специалистов. Если и существует форма занятий, которая позволяет изменить сложившуюся негативную ситуацию, то это, прежде всего, урок физической культуры. При том, что, по мнению некоторых специалистов резервов эффективности, урок физкультуры

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.В. Семянникова.*

туры полностью еще не исчерпал [1]. Что же касается физического образования, то это учебно-педагогический процесс, осуществляемый, как правило, учителями-специалистами, причем в основном в форме школьного урока. Прежде всего, отметим, что именно от него получает «зарядку» ведущая функция нашего урока – образовательная направленность. Раскрыть же сущность физического образования легче всего путем познания его основной задачи. Смысл ее сводится к требованию поднять уровень развития физических способностей обучающегося до такой оптимальной отметки, которая обеспечит ему возможность достаточно свободно владеть искусством управления собственными действиями. Мы имеем в виду всю совокупность жизненно необходимых двигательных действий. Кто владеет этим искусством, этим комплексным умением, тот не только никогда не растеряется, но вовремя и к месту прибегнет именно к тем действиям, которые в наилучшей степени отвечают современному состоянию. Одним из оптимальных подходов к использованию двигательной активности для укрепления здоровья детей является комплексный подход в целях гармоничного развития различных физических качеств. При этом, несомненно, важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств, которые к тому же различаются у мальчиков и девочек [5].

Результаты исследования. Легкая атлетика – это основной вид спорта в системе физического воспитания, позволяющий развивать не только физические качества обучающихся, но и укрепить здоровье занимающихся. Обучению легкоатлетическим упражнениям в рабочей программе по физической культуре отведено значительное время в начальной, средней и старшей школе. Остановимся на таком разделе легкой атлетики, как обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Учителю по физической культуре следует подготовить обучающихся к выполнению контрольных нормативов по прыжкам.

Школьная программа в разделе легкая атлетика сочетает в себе развитие жизненно важных двигательных навыков, разноплановый объем физических умений и гармоничное развитие личности. На раздел легкая атлетика в школе отводится примерно 36 часов при трехразовых занятиях в неделю. Итогом учебной работы должно быть выполнение учащимися учебных нормативов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Поэтому прыжкам в высоту с разбега педагог может уделить больше внимания и времени.

Учитывая развитие организма детей, с обучающимися средних классов можно решать в сравнении с обучающимися младших классов более сложные двигательные задачи: добиваться акцентированного отталкивания в прыжках на месте, овладеть сложно координационными движениями в прыжках со скакалкой и без скакалки, правильно выполнять отталкивание на большой скорости разбега.

Успешным средством навыка отталкивания вверх и развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки со скакалкой, запрыгивания на высоту, прыжки через длинную вращающуюся скакалку, прыжки на месте и др. Верно применяя прыжковые упражнения данной группы, возможно видоизменять координационную трудность задания, таким образом воздействуя на развитие опорно-двигательного аппарата обучающихся.

В 5 классе учебной программой учтено осваивание обучающимися основных элементов прыжков в высоту, а именно, разбега с ускорением, выполнение последнего шага перед отталкиванием, энергичного маха ногой и в тоже время руками при отталкивании, правильного положения туловища во время выполнения отталкивания и соответственно в полете. В связи с этим учитель в большей мере должен уделить внимания воспитанию скоростно-силовых качеств.

Количество прыжков в высоту через планку в старших классах на уроке значительно увеличивается. В целостном выполнении прыжка обучающиеся закрепляют уже изученные его элементы и фазы. Но главным в процессе обучения прыжкам должно быть освоение наиболее сложного технического элемента – отталкивания. Основное внимание обучающихся следует сосредоточить на постановке толчковой ноги и выполнении последующего активного отталкивания в сочетании с быстрым махом. На каждый урок ставится конкретная задача, которая позволяет делать акцент на том или ином элементе, а система задач должна обеспечить овладение навыком в целом.

В ходе проведения педагогического эксперимента в общеобразовательной школе при обучении прыжку в высоту способом «перешагивание» мы получили следующие результаты. В эксперименте участвовали 2 группы – ЭГ и КГ. В контрольной группе дети занимались по программе учителя, а в экспериментальной группе по общепринятой программе, только отличием было включение в обучении последовательное обучение элементов прыжка и соответственно вариативность подводящих упражнений, упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств и подвижных игр с элементами прыжков. Конечные результаты педагогического тестирования показали прирост результатов в прыжках в высоту способом «перешагивание» как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе (КГ), однако результаты у обучающихся 5-х классов контрольной группы прирост оказался незначительным (табл. 1, рис. 1-2).

Сравнительные показатели результата в прыжках в высоту способом «перешагивание» (см) обучающихся 5-х классов ЭГ (n=20) и КГ (n=20) на итоговом этапе ($X \pm m$)

Тест	Прыжок в высоту способом «перешагивание»(см)			
	Мальчики		Девочки	
	ЭГ(n=9)	КГ(n=10)	ЭГ(n=11)	КГ(n=10)
($X \pm m$)	105,2 ± 2,16	93,7 ± 1,63	102,5 ± 1,98	85,7 ± 1,95
t	3,27 ≤ 0,05		2,93 ≤ 0,05	
P				
Критические значения критерия Стьюдента 2,10 ($p \leq 0,05$)				

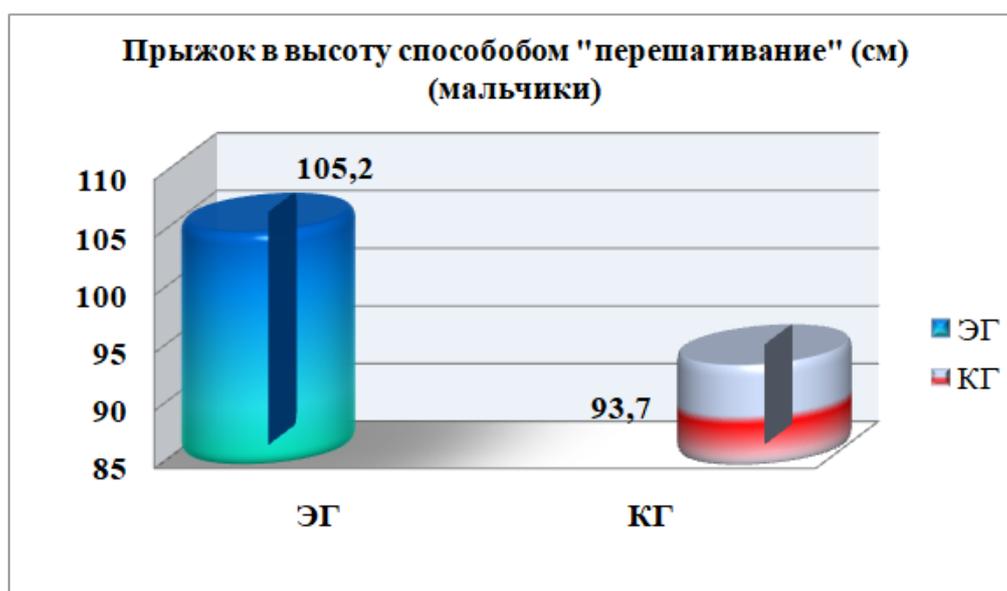


Рис. 1. Динамика результатов экспериментальных групп (мальчики)

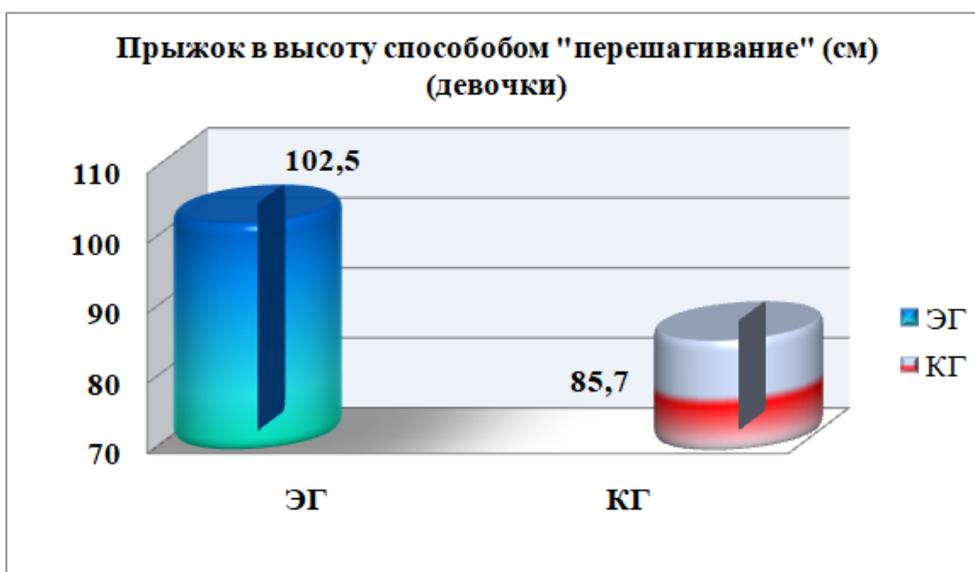


Рис. 2. Динамика результатов экспериментальных групп (девочки)

Для разучивания отталкиванию мы использовали следующие упражнения:

- Демонстрация исполнения отталкивания в прыжке в высоту с разбега.
- И.п. – стойка ноги врозь на гимнастической стенке с подъемом стоп со сгибанием в голеностопных суставах и опусканием вниз.
- Перекат с пятки на носок с высоким подниманием на переднюю поверхность стопы.
- Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь стопой.
- Подскоки на двух ногах (одной ноге), отталкиваясь стопой.
- Прыжки по ступенькам вверх по лестнице.
- Прыжок со скакалкой на двух или одной ногах и др.

Методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание» включает в себя несколько задач:

1. Учить отталкиванию (И.п., толчковую ногу ставь с пятки, мах прямой, активная работа руками, вверх).
2. Учить сочетанию разбега и отталкивания (И.п., разбег, толчковую ставь с пятки, мах прямой, активная работа руками, отталкивание вверх, приземление на толчковую).
3. Учить прыжку на взлет (И.п., разбег, толчковую с пятки, мах прямой, активная работа руками, вверх, толчковую подтянуть, спина прямая, приземление на толчковую).
4. Учить переходу через планку (И.п., толчковую с пятки, мах прямой вверх, усилие тазом и плечами, приземление на маховую).
5. Учить прыжку в целом (И.п., толчковую с пятки, мах прямой вверх, усилие тазом и плечами, приземление на маховую).

Обучая прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» следует практиковать навыки бега с ускорениями, в то же время применяется бег с высокого старта, где они уже приобрели при овладении техникой бега в предыдущих классах на уроках физической культуры.

Результат обучения детей средней школы в прыжках в высоту способом «перешагивание» значительно зависит от того, в какой степени овладели элементами техники прыжков в младших классах при изучении прыжков с места, спрыгивания с различной высоты, перепрыгиваний и т.п. К 5 классу обучающиеся уже владеют правильным положением туловища при выполнении скоростного разбега, сочетанием движений частей тела при отталкивании и владеют определенным уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Для воспитания скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры в 5-ом классе применяют упражнения, разученные в предшествующих классах: прыжки с продвижением вперед, на одной и двух ногах, прыжки на месте и прыжки через длинную и короткую скакалку, прыжки с места, прыжки с высоты, игры и эстафеты с применением прыжков и ускорений. Все без исключения предоставляет возможность учителю при помощи грамотно использованию подвижных игр и эстафет решать задачи воспитания скоростно-силовых качеств и соответственно закреплять навыки в прыжках в высоту способом «перешагивание» обучающихся.

При использовании подвижных игр следует придерживаться таким рекомендациям, чтобы при подборе основных двигательных действий в ней не повторялись при выполнении других упражнений. К примеру, если на уроке стоит задача обучение прыжкам, не рекомендуется давать подвижную игру или эстафету с прыжками, поскольку прыжки в игре, выполненные обучающимися как элементы игрового процесса, не закрепленные ранее в необходимой степени, могут выполняться в дальнейшем неправильно. Заранее применение игр с элементами изучаемых прыжков способно спровоцировать за собой формирование неправильного навыка в обучаемых движениях. Закрепление техники выполнения прыжковых движений в игровой деятельности допустимо лишь только после того, как умение выполнить то или иное движение перешло у занимающихся в навык. Для закрепления навыка в прыжках в высоту рекомендуется проводить игры – «Волк во рву», «Челнок», «Перемена мест с прыжками» и др.

Особо остановимся на нагрузках, связанных с применением прыжковых упражнений в занятиях с обучающимися среднего школьного возраста. Нагрузка в прыжках для обучающихся класса (и для каждого учащегося в отдельности) рассчитывается с учетом всех форм занятий, исходя из требований недельного двигательного режима, определенного комплексом ГТО, и примерного объема двигательной активности занимающихся, рекомендуемого комплексной программой. На уроках физической культуры при определении дозировки в прыжках следует учитывать нагрузку, кото-

рую получают дети при выполнении других физических упражнений, сложность упражнений, их воздействие на организм, уровень подготовленности и возрастные особенности занимающихся.

В 5-ом классе дозировка на уроке во всех видах прыжков, кроме многоскоков, сохраняется такой же, как и в предшествующих классах. Количество многоскоков увеличивается до 30-35 (в тех случаях, когда это единственное прыжковое упражнение). Тем временем, увеличивается количество прыжков с разбега, включаемых в подвижные игры. Количество прыжков со скакалкой в течение одного дня во всех формах занятий должно достигать 150-160, а в отдельные дни следует выполнять такой же объем и в самостоятельных занятиях дома. На уроках легкой атлетики обучающиеся выполняют главным образом специальные и основные упражнения в прыжках в высоту – всего до 20 отталкиваний. Остальные виды прыжков выполняются на уроках, на которых не изучаются прыжки в высоту или в длину. Большинство прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств выполняется во внеурочное время. Количество прыжков со скакалкой может достигать 200 в течение дня. Выполняются они преимущественно в самостоятельных занятиях дома.

Эффективность управления процессом по легкой атлетике для обучающихся 5-х классов возможно увеличить, если акценты обучающихся воздействий будут совпадать по характеру с соответственными ускорениями в развитии отдельных элементов и структур моторики при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание».

Список литературы

1. Аршинник С.П. Структура и содержание современного здоровьесберегающего урока физической культуры / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, М.Ю. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 32-42.
2. Германов Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2017. – 461 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2003. – 464 с.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2011. – 128 с.
5. Уделов С.С. Показатели двигательных качеств детей, занимающихся по авторской программе «Комплексное физическое развитие» / С.С. Уделов, Е.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 447-451.

А.С. Базяк, А.А. Чеботарева, Л.В. Барбашина
A.S. Bazyak, A.A. Chebotareva, L.V. Barbashina
*Липецкий государственный педагогический университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)*
*Lipetsk State Pedagogical P.P. Semenov-Tyan-Schanski University, Li-
petsk*
E-mail: ifkisaleksandra@mail.ru

РЕШЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Статья посвящена актуальности использования программы физического воспитания, включающей в себя комплексное применение средств физической культуры в условиях дошкольного образовательного учреждения. Отображены направления деятельности, предполагающие комплексное использование средств физической культуры. Представлены материалы, указывающие на положительные изменения уровня физического здоровья и двигательной подготовленности детей среднего дошкольного возраста.

***Ключевые слова:** двигательная активность, физическое развитие, средний дошкольный возраст, средства физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа.*

Введение. В процессе формирования личности, физическое воспитание имеет большое значение, поэтому особое внимание ему уделяется в дошкольных образовательных учреждениях. Хорошее здоровье, которое получает ребенок в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет.

Для решения оздоровительных задач физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении применяются следующие средства: физические упражнения, являющиеся основным, гигиенические факторы и естественные силы природы. Бесспорно, залогом крепкого здоровья на протяжении всей жизни является полноценное физическое воспитание при комплексном воздействии на организм ребенка всех трех средств физического воспитания.

К сожалению, условия дошкольных образовательных учреждений недостаточно ориентированы для реализации данного процесса, и из средств физического воспитания явный приоритет отдается в пользу физических упражнений. В свою очередь гигиеническим факторам и естественным силам природы в большинстве случаев отдается меньшее предпочтение.

Произведя анализ научно-методической литературы, а также используя информационное пространство Интернет, мы не нашли программ, включающих в себя мероприятия, основанные на комплексном использовании средств физической культуры в условиях ДОУ.

Осознав актуальность сформировавшейся проблемы, целью нашего исследования являлась разработка программы физического воспитания детей среднего дошкольного возраста в условиях ДОУ, основанной на комплексном использовании средств физической культуры [1].

Методы исследования. При подготовке и проведении исследования нами использовались следующие **методы:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статические методы обработки полученных данных.

Таким образом, исходя из общепринятых задач физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ, комплексное использование средств физической культуры предполагает следующие направления деятельности:

- проведение физкультурных занятий;
- проведение мониторинга физического развития детей;
- проведение физкультурно-спортивных праздников;
- организация ежедневных вторых прогулок;
- соблюдение гигиенических норм температуры воздуха в группе;
- проветривание помещения;
- проведение комплексов дыхательной гимнастики;
- организация закаливающих процедур;
- проведение утренней зарядки на свежем воздухе;
- приобщение детей среднего дошкольного возраста к здоровому образу жизни;
- взаимодействие с родителями.

Остановимся подробнее на организации и содержании каждого направления деятельности.

Физкультурное занятие является ведущей формой организованного, систематического обучения двигательным умениям и навыкам. На занятиях по физической культуре использовалась программа М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка», преследующая цель сохранения и укрепления здоровья детей [2]. На занятиях особое внимание уделяется улучшению двигательного статуса дошкольников, с учётом их индивидуальных возможностей и способностей, а также формированию у родителей, педагогов и самих воспитанников ответственного отношения к собственному здоровью.

Мониторинг физического развития детей – это оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках физкультурного занятия занимающихся группы. Мониторинг физического развития детей дошкольного возраста позволяет инструктору по физической культуре:

- определить индивидуальные особенности детей и проконсультировать интересующихся родителей по вопросам индивидуальной работы по формированию физических качеств;
- оценить начальный уровень физического развития детей с целью оптимизации нагрузки при формировании двигательных навыков;
- выявить динамику изменения уровня физического развития;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, скорректировать его;
- развить интерес к занятиям физической культурой.

Особенности проведения мониторинга:

- мониторинг проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года;
- тестирование могут проходить дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- мониторинг проводится не ранее двух часов после приема пищи;
- перед началом обследования необходимо провести с детьми разминку в виде разогревающих упражнений в игровой форме;
- результаты заносятся в протокол [1].

Физкультурно-спортивные праздники являются одной из наиболее эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей среднего дошкольного возраста. Подобного рода мероприятия обеспечивают совершенствование двигательных умений, содействуют проявлению индивидуальных качеств в любимом виде спорта, способствуют развитию личностных качеств, помогают ощутить себя членом команды и разделить с товарищами ответственность за ее победу и поражение.

Ежедневная вторая прогулка. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития детей среднего дошкольного возраста. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма, способствует повышению его выносливости, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, а также к вирусным инфекционным заболеваниям.

На прогулке дети особенно подвижны. Двигательная активность, являющаяся в данном возрасте естественной потребностью, усиливает обмен веществ, кровообращение, газообмен в легких, способствует улучшению аппетита. Посредством проведения воспитателем группы подвижных игр формируются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка является составляющей частью режима дня дошкольного образовательного учреждения и осуществляется чаще всего перед обеденным сном.

Гигиенические нормы температуры воздуха в группе. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы до-

школьных образовательных организаций» температура воздуха в приемных, игровых для ясельных групповых ячеек должна составлять 22-24°C, для младшей, средней и старшей групповых ячеек – 21-23°C, в спальнях всех групповых ячеек – 19-20°C, в туалетных ясельных групп – 22-24°C, в туалетных дошкольных групп – 19-20°C, в помещениях медицинского назначения – 22- 24°C, в залах для музыкальных и гимнастических занятий – 19-20°C; в прогулочных верандах – не менее 12°C; в зале бассейна – не менее 29°C; в раздевалке с душевой бассейна – 25-26°C; в отапливаемых переходах – не менее 15°C.

Проветривание помещения. Проветривание должно проводиться ежедневно. Точный график формируется в зависимости от сезона и длительности работы групп. Проветривание делится на 2 типа:

- сквозное (угловое) необходимо проводить только при отсутствии детей в помещении, а завершать не позднее, чем за 30 минут до их прихода;
- одностороннее допустимо в присутствии воспитанников, но только в теплую погоду.

Продолжительность проветривания зависит от наружной температуры воздуха, от наличия и силы ветра, а также от интенсивности подаваемого в детский сад отопления. Соблюдение данных рекомендаций позволит исключить риск переохлаждения и оптимизировать микроклимат в помещении к возвращению детей.

В спальнях комнатах сквозное проветривание выполняется до наступления тихого часа. Проветривание помещений в ДООУ через туалетные комнаты запрещено. В летний период разрешается проветривать комнаты в присутствии детей при условии безветренной погоды, избегая значительных сквозняков [1].

Дыхательная гимнастика включает в себя комплекс специальных дыхательных упражнений, способствующих укреплению физического здоровья ребенка. Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса ребенка, его закаленности;
- формирование устойчивости детского организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Структуру дыхательной гимнастики составляют дыхательные упражнения: статические, динамические и специальные. Они также могут использоваться во время выполнения общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений на физкультурном занятии, во время подвижных игр на утренней зарядке и прогулке [1].

Закаливание. При закаливании необходимо соблюдать ряд определенных принципов, таких как постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Пренебрегая данными принципами, закаливание будет носить случайный характер.

Применяя слишком большие требования к неподготовленному организму, высока вероятность, что он может не справиться. Соблюдение принципа постепенности для детей крайне необходимо, так как организм еще не обладает необходимой сопротивляемостью. Для наибольшей эффективности от закаливания важно постепенно увеличивать нагрузку, а начатые мероприятия прерывать нельзя.

Существуют следующие формы закаливающих мероприятий:

- оздоровительные прогулки;
- умывание и обтирание прохладной водой;
- воздушные ванны;
- гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
- дорожка здоровья с применением различного вида поверхностей;
- облегченная одежда;
- сон с открытой фрамугой.

Утренняя гимнастика на свежем воздухе представляет собой систему специально упражнений, способствующих разностороннему воздействию на организм ребенка.

Утренняя гимнастика в детском саду решает следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- физическое совершенствование;
- осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к систематическому выполнению физических упражнений, способствует поддержке режима дня, согласованно действовать внутри коллектива, а также вызывает положительные эмоции.

Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении способствует закаливанию детского организма. Включение корригирующих упражнений в комплексы утренней гимнастики способствует формированию свода стопы и являются профилактикой нарушений осанки. Таким образом, систематические занятия утренней гимнастикой являются многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, оказывающим оздоровительное воздействие на детский организм.

Формирование основ здорового образа жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни обусловлен индивидуальными особенностями, возможностями и склонностями конкретного человека. Он предполагает активную деятельность, направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни состоит из следующих основных компонентов:

- осознанное применение различных форм физкультурной активности;
- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков, направленных на охрану здоровья;
- использование естественных сил природы в укреплении здоровья (закаливание) и культурное отношение к природе;
- активная борьба с вредными привычками и их полное исключение.

Двигательная активность, обеспечивающая нормальную жизнедеятельности ребенка, играет незаменимую роль в формировании основ здорового образа жизни, стимулирует умственное развитие и удовлетворяет естественную потребность в движении [4].

Взаимодействие с родителями. Для улучшения стимуляции и заинтересованности родителей к мероприятиям, составляющим основу разработанной программы, в родительских чатах и внутри групп на информационных стендах практиковалось систематическое размещение информации по следующим темам:

- рекомендации для выбора формы одежды и обуви для физкультурных занятий в спортивном зале и для активных прогулок на улице;
- комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- рекомендации для формирования режима двигательной активности, режима питания и сна;
- рекомендации для закаливания организма.

Использование представленного подхода предоставления информации позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями как в личной беседе, так и через систему мессенджеров обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать подробную информацию о ребенке от специалистов.

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы с детьми среднего дошкольного возраста с учетом комплексного использования средств физической культуры представлен в таблице 1.

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы

Направления работы	Месяц									
	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI
Физкультурное занятие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мониторинг	+			+			+			+
Физкультурно-спортивные праздники		+				+			+	
Вечерняя прогулка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Соблюдение гигиенических норм температуры воздуха в группе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Проветривание помещения										
Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Закаливающие процедуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зарядка на свежем воздухе										
Приобщение детей к ЗОЖ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие с родителями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Информационные стенды	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Информационная работа с родителями через мессенджеры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Анкетирование	+							+		+

Исследование проводилось на базе МОУ № 64 (школа-детский сад) г. Липецка. В эксперименте принимали участие 2 группы: контрольная и экспериментальная, в каждой по 20 воспитанников данного образовательного учреждения.

В контрольной группе программа физического воспитания основывалась на использовании только физических упражнений. В экспериментальной группе занятия проводились по программе физического воспитания детей среднего дошкольного возраста, основанной на комплексном использовании средств физической культуры.

Измерения проводились дважды (в сентябре 2021 г. и в мае 2022 г.).

Для определения эффективности программы физического воспитания детей среднего дошкольного возраста в условиях ДОО, основанной на комплексном использовании средств физической культуры, были выбраны широко используемые в практике дошкольного физического воспитания тесты, направленные на определение физического развития и двигательной подготовленности детей среднего дошкольного возраста:

- измерение роста и веса;
- жизненный показатель;
- частота сердечных сокращений в покое;
- время восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки в 20 приседаний за 30 секунд;
- бег 10 метров с места;
- разница между бегом на 10 м с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места;
- прыжок в длину с места с двух ног
- метание мяча из-за головы (1 кг) двумя руками из положения «сед ноги врозь»;
- наклон вперед из исходного положения «стоя на возвышении»;
- непрерывное пробегание дистанции до утомления;
- количество простудных заболеваний в год;
- наличие хронических заболеваний в год [5].

Результаты исследования. В результате проведенного нами исследования были получены результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Результаты экспериментальной работы использования комплексного подхода средств физической культуры для детей среднего дошкольного возраста

№	Показатель	До эксперимента			После эксперимента		
		Конт. группа (x+m)	Эксп. Группа (x+m)	P	Конт. Группа (x+m)	Эксп. Группа (x+m)	P
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рост (см)	108,41±0,65	108,66±0,63	>0,05	112,20±0,97	112,95±0,97	>0,05
2	Вес тела (кг)	16,97±0,48	17,78±0,53	>0,05	19,42±1,05	21,36±1,05	>0,05
3	Жизненный показатель (мл/кг)	47,97±7,11	50,84±2,24	>0,05	51,33±1,63	55,98±1,17	<0,05
4	ЧСС в покое (уд/мин)	106,36±8,86	104,15±1,71	>0,05	104,50±0,80	101,00±0,74	<0,05

1	2	3	4	5	6	7	8
5	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд (мин)	2,20±0,22	1,18±0,24	>0,05	2,00±0,16	1,30±0,07	<0,05
6	Бег на 10 метров с места(сек)	4,00±0,27	3,75±0,23	>0,05	3,78±0,09	3,54±0,02	>0,05
7	Разница между бегом на 10 м. с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места(сек)	3,21±0,33	2,61±0,28	>0,05	2,43±0,04	2,13±0,06	>0,05
8	Прыжок в длину с места (см)	105,55±12,64	110,92±1,89	>0,05	111,12±1,05	116,51±1,19	>0,05
9	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сед ноги врозь (см)	160,27±18,23	163,27±4,98	>0,05	171,20±3,30	176,55±2,90	>0,05
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышенности (см)	4,40±0,64	4,50±0,89	>0,05	4,60±0,32	4,85±0,30	>0,05
11	Непрерывное пробегание дистанции до утомления (м)	394,36±118,59	492,73±111,3	>0,05	526,30±43,37	654,60±32,77	<0,05
12	Количество простудных заболеваний в год (раз)	1,89±0,24	0,95±0,07	>0,05	1,37±0,24	0,68±0,15	<0,05
13	Наличие хронических заболеваний (раз)	0,32±0,16	0,37±0,15	>0,05	0,26±0,07	0,25±0,16	>0,05

Среди многочисленных результатов исследования хотелось бы выделить ряд показателей, в которых произошли достоверные изменения.

Результаты *жизненного показателя* детей увеличились, в контрольной группе на 12,6%, в экспериментальной – 16,3%. Таким образом, различия между группами составили 9,9% в пользу экспериментальной (см. рис.1).

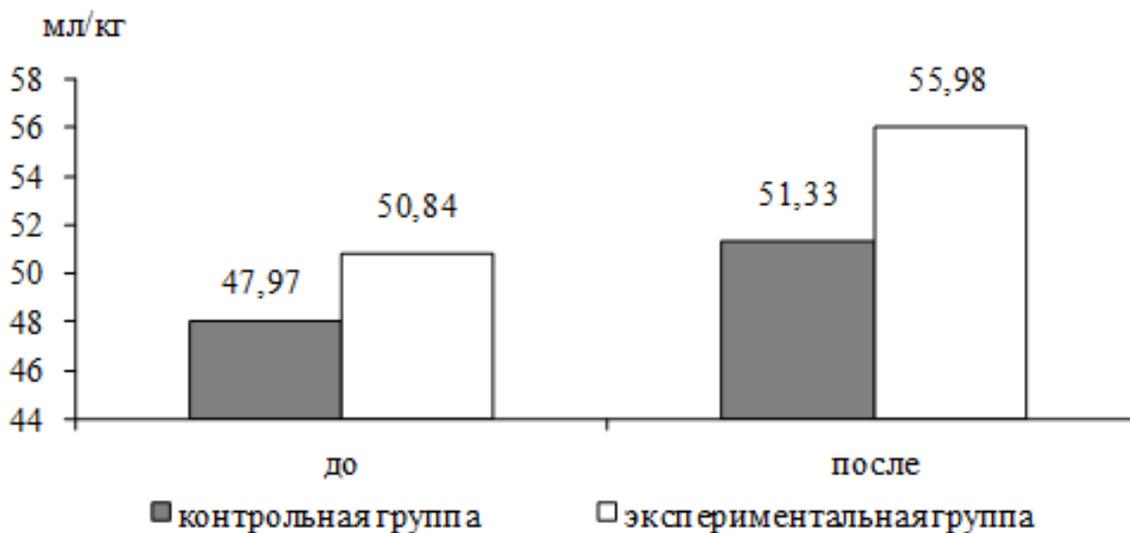


Рис. 1. Изменение показателя «Жизненный показатель»

Исследования ЧСС в покое указывают на положительную динамику результатов обеих групп. В контрольной на 1,79%, в экспериментальной – на 3,07%. По завершении исследования результаты экспериментальной группы превзошли результаты контрольной на 3,35 % (см. рис. 2).

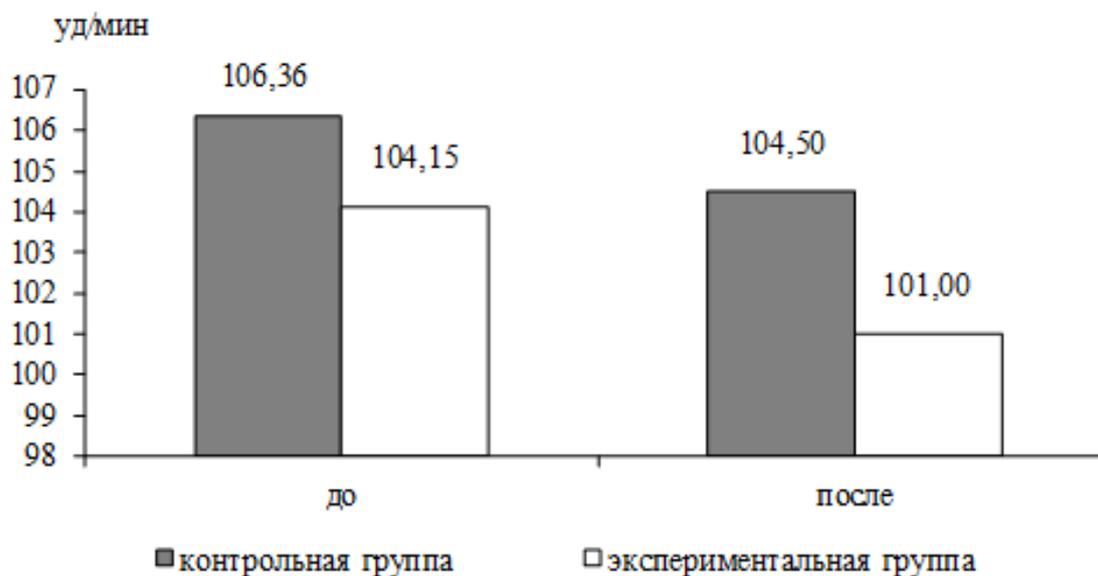


Рис. 2. Изменение показателя ЧСС в покое

Результат изменений, относящийся к времени восстановления ЧСС после нагрузки, в экспериментальной группе оказался на 35% лучше результатов контрольной (см. рис. 3).

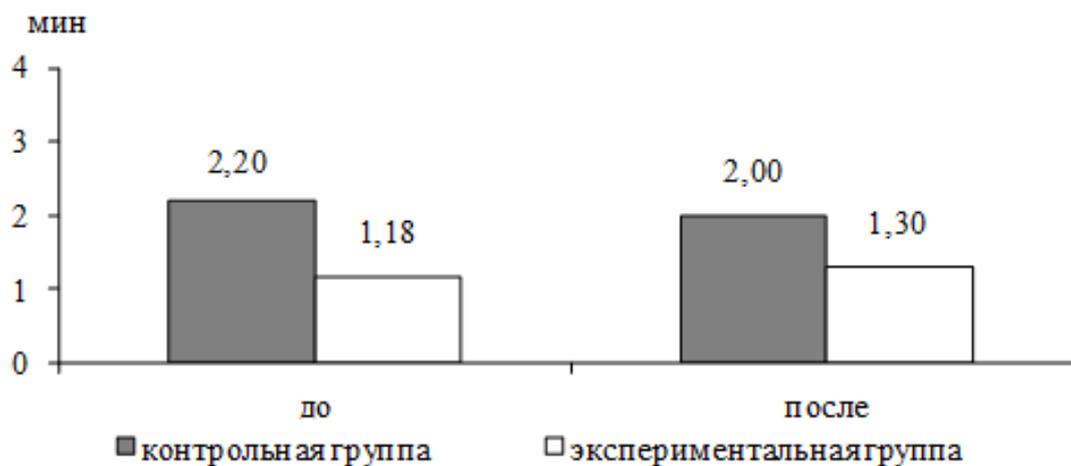


Рис. 3. Изменение показателя «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд»

Исследования показателя *непрерывное пробегание дистанции до утомления* указали на положительные изменения средних значений в обеих группах. Однако улучшение результатов экспериментальной группы оказались на 19,6%, в отличие от контрольной (см. рис. 4).

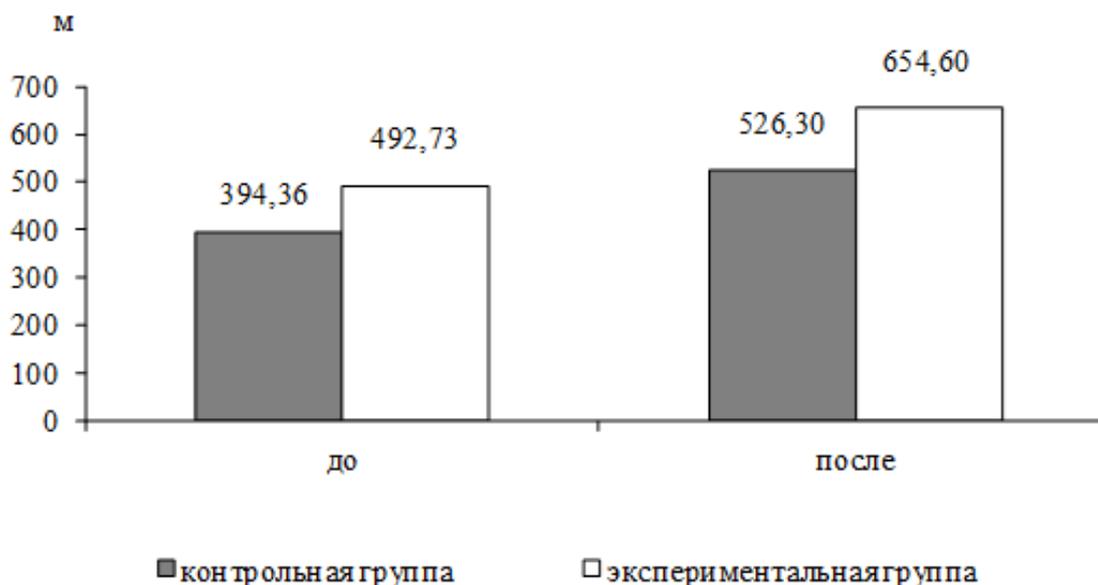


Рис. 4. Изменение показателя «Непрерывное пробегание дистанции до утомления»

Изменения *количества простудных заболеваний в год*. Обе группы улучшили результаты, таким образом, в контрольной группе дети исследуемого возраста стали болеть на 27,5% меньше, а контрольной группы – на 28,4%. Разница между группами в конце эксперимента составила 50,5% в пользу экспериментальной (см. рис. 5).

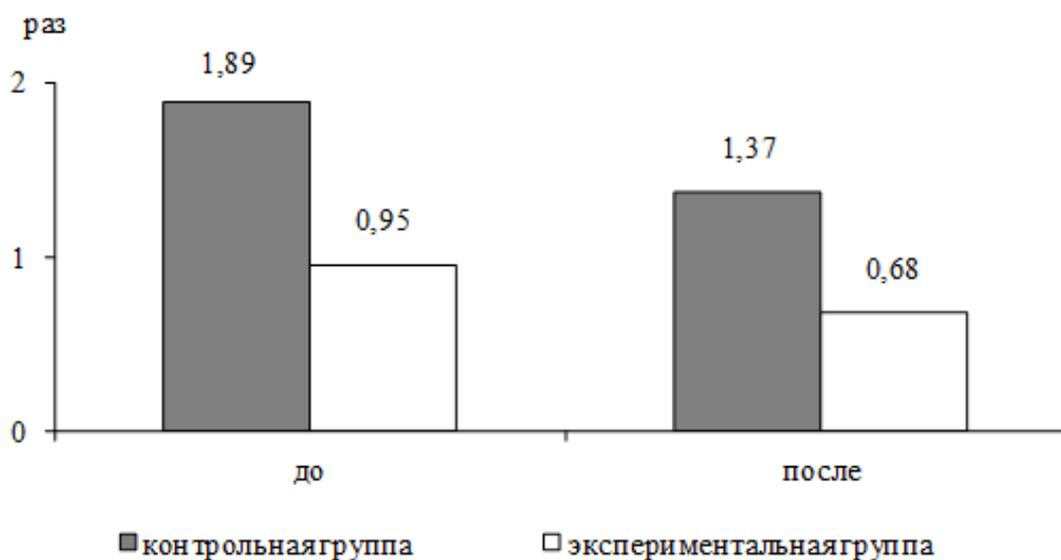


Рис. 5. Изменение показателя
«Количество простудных заболеваний в год»

Обсуждение. Недостоверность результатов по остальным показателям мы связываем со следующими обстоятельствами:

- во-первых, с возрастными особенностями детей среднего дошкольного возраста;
- во-вторых, с возможными организационно-методическими просчетами при составлении мероприятий, отображающих суть комплексного подхода и включение их в повседневный режим ДОУ.
- в-третьих, с периодическими пропусками детей исследуемого возрастного периода, посещающих ДОУ, в связи с болезнями, семейными обстоятельствами и другими факторами.

Таким образом, в результате апробации программы физического воспитания детей среднего дошкольного возраста в условиях ДОУ, основанной на комплексном использовании средств физической культуры, были получены результаты констатирующие, что у детей произошли достоверные изменения в показателях, характеризующих уровень функциональной и двигательной подготовленности. Этот факт позволяет говорить об эффективности применения разработанной программы физического воспитания детей среднего дошкольного возраста в условиях ДОУ, основанной на комплексном использовании средств физической культуры.

Список литературы

1. Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические методические основы / И.И. Малозёмова. – Москва: Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2018. – 94 с.
2. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: методическое пособие / М.Д. Маханева. – Москва: АРКТИ, 2004. – 264 с.

3. Никитина А.А. Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов в условиях фитнес-центра / А.А. Никитина, А.А. Чеботарева, Т.В. Бахтиярова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых – 2022. – С. 40-51.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – Москва: Академия, 2003. – 494 с.

5. Чеботарев А.В. Диагностика физического здоровья / А.В. Чеботарев. – Москва: Чистые пруды, 2007. – 30 с.

А.С. Бородянская, В.В. Кулагин, С.Ю. Федоров¹
A.S. Borodyanskaya, V.V. Kulagin, S.Y. Fedorov
*Тульский Государственный Университет,
Медицинский институт (Тула, Россия)
Tula State University, Medical Institute, Tula
E-mail: sobolenkovavictoria@gmail.com
Tula Regional Center for Medical Prevention and
Rehabilitation named after Ya.S. Stechkin
E-mail: fedorovpulm@mail.ru*

МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО, САМБО И РУКОПАШНОМУ БОЮ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

В последнее время среди контрактных видов спорта набирают популярность различные виды единоборств [2]. Речь идет о тхэквондо, самбо, рукопашном бое – особенно среди представителей мужского пола. Каждый вид имеет свои особенности. Спорт полезен для здоровья, но также достаточно травмоопасен [3]. Тхэквондо (ВТФ) – корейское боевое искусство. Тхэквондо (ВТФ) является одним из наиболее молодых олимпийских видов спорта. В качестве основных проблем развития тхэквондо выделены высокий риск получения травм, недостаточная финансовая поддержка молодых спортсменов, недостаток тренеров, занимающихся начальной подготовкой будущих спортсменов [6]. Характерная особенность – активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий. В стиле тхэквондо бойцам нельзя бить в шею, ключицы и по затылку. По правилам (ВТФ) требуется, чтобы удар оказывал явное воздействие на корпус противника, поэтому спортсмены обычно вкладывают в каждый удар ногой массу всего тела и практически не применяют удары руками [5]. Тхэквондо (ИТФ) не является олимпийским видом спорта, это научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, который в результате интенсивных физических и духовных тренировок позволяет расширить диапазон индивидуальных возможностей человека [1]. Неправильное применение тхэквондо ИТФ может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании мораль-

¹ Научный руководитель – кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической медицины В.С. Соболенкова.

ных качеств занимающихся [7]. Рукопашный бой – спортивное единоборство, обычно рассматриваемое как часть системы подготовки военнослужащих армии, флота, авиации и различных силовых структур. В первом туре (показательные соревнования) демонстрируется техника защиты от вооружённого (пистолет, нож, палка) соперника, во втором (зачётно-квалификационном) – проводятся поединки в амуниции (перчатки, шлем, футы, кимоно). Характерной особенностью рукопашного боя являются опасность, разнообразие двигательных действий, дефицит времени, недостаток информации, агрессивность противника [4]. Самбо – самозащита без оружия. Спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов. В соревнованиях по самбо запрещено бросать противника на голову, бросать с захватом на болевой прием («кузел», «рычаг»), бросать противника, падая на него всем телом; делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию; наносить удары, царапаться, кусаться. С учетом особенностей данных видов спорта важен врачебный контроль за спортсменами на соревнованиях и тренировках, изучение травматизма в данных видах спорта, степени нарушения функций организма у спортсмена.

Ключевые слова: травматизм, тхэквондо, самбо, рукопашный бой, травма.

Цель исследования: определить степень травматизма и наиболее частые травмы на соревнованиях у спортсменов, занимающихся тхэквондо, самбо и рукопашным боем, структуру обращаемости спортсменов по поводу травм.

Материалы и методы исследования. В исследовании анализировались травмы, полученные спортсменами в ходе Всероссийских соревнований по следующим контактным видам спорта: тхэквондо ИТФ и ВТФ, самбо, рукопашный бой. Все соревнования проходили в различных спортивных объектах г. Тула под непосредственным наблюдением врачей спортивной медицины, длительностью – 3 дня каждое.

Результаты. В соревнованиях по тхэквондо ИТФ приняло участие 980 спортсменов, по тхэквондо ВТФ – 296, по самбо – 300, по рукопашному бою – 450 (суммарно 2026). Минимальный возраст участников – 14 лет, максимальный – 44 года. В тхэквондо участвовали юниоры (15-17 лет), молодежная группа (17-20 лет) и взрослые (старше 20 лет); в рукопашном бое – средний возраст (14-15 лет), старший возраст (16-17 лет), юниоры и юниорки (18-21 лет), мужчины и женщины (18 лет и старше); в самбо – спортсмены старше 17 лет.

Общее количество травм за 3 дня проведения соревновательного процесса составило 173, т.е. травмировался 8,5% спортсменов.

Структура травм по видам борьбы: 1 место – тхэквондо ИТФ (54,91%), 2 место – рукопашный бой (26,59%), 3 место – тхэквондо ВТФ (13,87%), 4 место – самбо (4,62%).

Структура травматизма по возрасту в тхэквондо ВТФ следующая: 95,8% случаев травматизма приходилась на юниоров и юниорок; в 4,2% случаев – юноши и девушки. Анализируя характер травм, имеем следующую структуру: чаще других встречались ушибы голени (20,83%) и разрывы связок (12,5%) реже носовые кровотечения, ушибы кисты, стопы и

ЗЧМТ (8,33%). Остальные травмы во время соревнований по тхэквондо встречались реже: ушибы предплечья, ушибы бедра и рассечения в 4,17%. Ушибы плеча, ушибы передней брюшной стенки, расстройство ЖКТ, переломы стоп и ребер в данном виде соревнований не встречались вовсе.

Структура травматизма по возрасту в тхэквондо ИТФ следующая: наименьший травматизм наблюдался у участников из молодежной группы – 11,58% случаев, в 41,05% случаев травмировались взрослые спортсмены, 47,37% случаев травматизма приходилась на юниоров. Анализируя виды травм, можно отметить, что носовые кровотечения встречались в 14,74% случаев, закрытые черепно-мозговые травмы – 12,63%, ссадины и ушибы кисти заняли промежуточное положение (11,58%). Такие травмы, как ушибы передней брюшной стенки наблюдались в 6,32% случаев; в 5,26% случаев – ушибы стопы; ушибы голеностопного сустава, плеча и плечевого сустава, голени наблюдались в 4,21% случаев. Расстройство ЖКТ, перелом стопы, перелом ребер, ушибы предплечья, бедра стали наиболее редкими обращениями в данном виде соревнований (1,05%).

В исследуемый соревновательный период по рукопашному бою преимущественно травмировалась возрастная группа мужчин и женщин (65,22%), 2 место по числу травм составила группа среднего возраста (28,26%), реже остальных травмировалась группа юниоров и юниорок (4,35%). В структуре травм преобладают ссадины – это 26,09% случаев, в 10,87% случаев встречались ушибы бедра и коленного сустава. На третьем месте (6,52%) находятся закрытые черепно-мозговые травмы. Не встречались на данных соревнованиях ушибы голеностопного и плечевого суставов, что отличает данный вид от соревнований по тхэквондо ИТФ.

В структуре обращений самбистов 25% случаев были связаны с гипогликемическим состоянием. Известно, что спортсмены усиленно сбрасывали вес перед соревнованиями, отказывались от пищи и воды накануне дня соревновательного процесса. В 12,5% встречались ушибы стопы, локтевого сустава и ребер, разрыв связок, ушиб голеностопного сустава. Возникали единично переломы костей и закрытые черепно-мозговые травмы.

Травмы легкой степени тяжести составили 79,2% случаев от общего числа травм, средней степени тяжести – 9,2% случаев – и составляют наиболее редкую группу, тяжелые травмы – 11,6% случаев. Отметим, что в травмах легкой степени тяжести спортсмены часто получали ссадины – это 16,8% случаев; носовые кровотечения встречались в 13,1% случаев; ушибы кисти в 11% случаев. Разрывы связок занимают лидирующую позицию в травмах средней степени тяжести – это 50% случаев, второе место занимают ушибы передней брюшной стенки (37,5%). Закрытые черепно-мозговые травмы оказались наиболее часто встречаемыми среди травм тяжелой степени тяжести (85%), на втором месте – переломы ребер (10%), переломы стоп занимают 3 место (5%).

Заключение. Проводя анализ результатов исследования, можно сделать вывод, что наиболее травматичными соревнованиями из единоборств являются соревнования по тхэквондо ИТФ. Есть определенная связь этого факта со специфичностью данного вида спорта. Известно, что у спортсменов есть защитное снаряжение – бандаж, футы, капы, шлем, перчатки, но важно отметить, что многие виды ударов ориентированы в голову, чаще ногами, например, юп-чаги, твит-чаги, долио-чаги. Хотя в данном виде спорта нет привязанности вида удара к конкретной области тела, куда этот удар должен быть нанесен. Очевидно, что для скорейшей победы соперник будет использовать свои возможности в полной мере, для чего более всего подходят удары в голову. Кроме того, в рукопашном бое возрастная группа мужчин и женщин травмируется чаще остальных, юниоры и юниорки – реже; в тхэквондо преимущественно травмируются юниоры, реже всего – молодежная группа. Высокая степень травматизма у подростков объясняется незрелостью движений, неточностью навыков и неопытностью в конкретном виде спорта.

Отметим, что у самбистов часто имела место быть гипогликемия, которая быстро купировалась при пероральном приеме 40%-глюкозы или сладких напитков. Вероятно, такое состояние обусловлено интенсивной физической нагрузкой при резком снижении веса перед соревнованиями, это дает возможность спортсмену соревноваться в более выгодных для него условиях, попадая в более легкую весовую категорию. Кроме того, этиологически не менее важны стрессовые условия и волнение на соревнованиях.

Со всей определенностью можно утверждать, что соревнования по борьбе тхэквондо ИТФ и ВТФ, рукопашному бою и самбо в большинстве случаев характеризовались легкими травмами, при этом более уязвимой группой с позиции травматизма оказались спортсмены в возрастной категории 14-15 лет.

Список литературы

1. Бекмуратов Р.О. Особенности технических действий тхэквондо (ИТФ) [Электронный ресурс] / Р.О. Бекмуратов, А.Р. Казаков // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – Республика Узбекистан, г. Нукус 2020 г. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tehnicheskikh-deystviy-thekvondo-itf> (дата обращения 23.03.2023)
2. Бемер Д. Спортивные травмы и другие нарушения здоровья спортсменов / Д. Бемер. – Вильнюс: Мокслас, 1989. – 122 с.
3. Высочин Ю.В. Травматизм в спортивно-боевых единоборствах [Электронный ресурс] / Ю.В. Высочин, В.В. Лукоянов // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – Санкт-Петербург, 2009. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/travmatizm-v-sportivno-boevyh-edinoborstvah> (дата обращения 03.03.2023)
4. Гончаров Н.Н. Методика формирования навыков комбинированной системы самозащиты без оружия в процессе профессионально-прикладной физической подго-

товки сотрудников силовых ведомств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Гончаров. – Тула, 2012. – 18 с.

5. Кулемзина А.Д. Тхэквондо: история и развитие [Электронный ресурс] / А.Д. Кулемзина, В.М. Селиванов // Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU». – Кемерово, 2020. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47951900> (дата обращения 25.03.2023)

6. Неволин А.В. Проблемы развития тхэквондо (ВТФ) как спорта высших достижений. // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – Екатеринбург, 2018 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-thekvondo-vtf-kak-sporta-vysshih-dostizheniy/viewer> (дата обращения 25.03.2023)

7. Таймазов В.А. Сравнительный анализ технических действий тхэквондо версий (итф) и (втф) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 11 (117). – С. 148-154.

О.Ю. Быкова, А.Ю. Полковников¹

O.Yu. Bykova, A.Y. Polkovnikov

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: olechka.bikova17@yandex.ru

БИНАРНЫЕ УРОКИ В ШКОЛЕ: АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В данной статье поднимается вопрос о результативности проведения интегрированных уроков по таким предметам, как английский язык и физическая культура. В работе применяются теоретические и эмпирические методы исследования: анализ и синтез материала, эксперимент и наблюдение. В ходе исследования был проведен эксперимент на базе МБОУ «Лицей им. С.Н. Булгакова» г. Ливны Орловской области, в ходе которого в течение 3 четверти ученикам 4 класса было предложено введение элемента повторения английского языка (правила, лексические единицы) на уроке физической культуры. Результатом проведенного исследования стали повышенные показатели успеваемости у тех детей, чьи классы принимали участие в эксперименте. Количество ошибок в упражнениях, направленных на усвоение грамматических и лексических норм, в классах, которые принимали участие в эксперименте, значительно снизилось, потому что кроме урока английского языка и домашней работы ученики повторяли и закрепляли изученное на уроке физической культуры путём выполнения физических упражнений, которые сопровождалась элементами английского языка.

Ключевые слова: *Интеграция, урок, английский язык, физическая культура.*

Введение. Окружающий мир с каждым днём претерпевает изменения. Этот же процесс затрагивает и такую сферу, как образование, в том числе и школьное. И важнейшим пунктом выступает требование к качеству.

¹ *Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания А.А. Наумов.*

Традиционная система образования предполагает изучение предметов обособленно друг от друга, преследуя лишь поверхностные межпредметные связи: умение читать на уроке литературы, умение считать при изучении числительных и т.п. Как следствие: возникает новая система – интегрированное образование, которое предполагает комплексное развитие личности, направленность взглядов и мышления на полноценный взгляд на мир.

Кроме того, в настоящее время особенно остро стоит вопрос международных отношений, который одной из первых задач для решения ставит актуальность и необходимость изучения языков. Также общество не полностью восстановилось после пандемии 2020 года: слабой стороной стали зрение, физическая активность школьников, посадка за столом, общее снижение иммунитета. Вместе с тем мы предлагаем рассмотреть возможность интеграции таких предметов, как физическая культура и английский язык, чтобы как можно продуктивнее и эффективнее влиять на развитие личности ребёнка, что и становится целью нашей исследовательской работы.

Для начала определим понятие интеграции. Интеграция (от лат. *integration* – восстановление) впервые как научное понятие появилось в первой половине 80-х гг. В сегодняшнем мире подразумевает определённый стиль научного мышления и целого мировоззрения современного школьника. Для начала возьмём из научной литературы ряд определений понятия «интеграция».

«Интеграция – объединение в единое целое отдельных частей». Именно такое определение даётся в словаре Ефремовой Т.Ф. [2].

«Интеграция – единство функциональное и структурное, культурное и организационное всех элементов общества, требующее развития ответственности за целое» (из Философского Словаря, 1983) [3].

«Интеграция» – результат процесса объединения, состояние гармонической уравновешенности, упорядоченного функционирования частей целого» [1].

Ребёнок по своей сути не умеет определять и целостно воспринимать картину мира, как следствие, это приводит к непременному поиску межпредметных связей с последующим применением их в дифференцированном обучении. Интегрированная форма урока позволяет нестандартно мыслить, без утомляемости и однообразия. Это вызывает большой интерес, активизирует речь, воображение и процессы памяти на уроке, что говорит об эффективности внедрения интеграционных технологий. Немаловажную роль интегрированные уроки влияют и на повышение профессионально-педагогических компетенций учителя, потому что у него появляется возможность внести в отношения с классом изменения в сторону более простого, интересного лёгкого общения. Интегрированные уроки требуют от учителя владения ИКТ, деятельностного подхода к обучению и новыми методиками ведения воспитательного процесса.

Основываясь на данной теории, мы можем сделать вывод о том, что интеграция таких предметов, как английский язык и физическая культура способна плодотворно повлиять как на интеллектуальное, так и физическое развитие личности ребёнка.

Методы исследования.

1. Теоретические: анализ и синтез материала;
2. Эмпирические: наблюдение, эксперимент.

Результаты исследования.

Целью урока может быть закрепление материала по пройденной теме по английскому языку путём физических упражнений. Посредством физических упражнений учитель может закрепить у учеников уже имеющиеся знания, развить пространственное мышление, задействовать различные виды памяти, внимания, а также поспособствовать активации таких качеств, как ловкость, быстрота реакции, прыгучесть, выносливость.

С точки зрения оборудования этот урок будет требовать пространства (спортивный зал), инструменты и приспособления (колонка для музыки/магнитофон) и инвентарь для выполнения упражнений (в зависимости от возраста обучающихся: скакалки, обручи, мячи и пр.).

Интегрированные уроки отличаются наличием ведущего урока. В данном случае мы берём физическую культуру. Ученики должны понимать, в какой момент предметы начинают интегрироваться, чтобы эффект от упражнений был наибольшим.

Как и любой урок физической культуры, этот урок начинается с зарядки, однако же зарядка будет проводиться на английском языке учителем-предметником, основываясь на том материале и тех знаниях, которыми уже обладает ученик.

Так, например, учитель говорит и показывает:

One, one, one (показываем указательный палец)

I can run! (бег на месте)

Two, two, two (показываем 2 пальца)

I can jump too! (прыгаем на месте)

Three, three, three (показываем 3 пальца)

Look at me!

We are running, (бег на месте)

We are jumping, (прыгаем на месте)

Trying sky to get. (поднимаемся на носочки, руки вверх)

We are skipping, (перескакиваем с ноги на ногу на месте)

Trying sky to get. (поднимаемся на носочки, руки вверх)

We are flying like a real jet. (руки в стороны, показывая самолёт)

We are hopping, (прыгаем на месте на одной ноге потом на другой)

We are climbing (как будто карабкаемся вверх)

Like a funny cat. (рисует в воздухе усы как у кота)

Mew. (садимся на место)

Данные упражнения могут быть взяты из материалов, которые учитель английского языка использует для проведения физкультминутки на уроке. Важно, чтобы ученики не были шокированы незнакомой лексикой. Учитель, как правило, сопровождает слова действиями, что способствует лучшему восприятию слова, его запоминанию и анализу.

Также учитель может провести разминку для учеников, используя уже готовые комплексы упражнений, однако в переводе на английский язык. Учитель должен несколько раз повторить задания, чтобы ученики лучше усвоили действия, сопровождающиеся их произнесением на иностранном языке. Такой способ лучше подходит для учеников более старших классов, поскольку у них уже сформировано осознанное отношение к действиям и воспринимаемой на слух информации.

После разминки учитель сообщает ученикам задачи их урока: вспомнить, повторить, закрепить. После чего привычные упражнения на развитие ловкости, быстроты и выносливости будут сопровождаться комментариями на английском языке, преследуя цель выполнения задач, поставленных перед учениками. Здесь учитель может использовать мячи, обручи, скакалки, какие-либо подвижные игры, однако в конце каждого задания или игры должен быть достигнут языковой результат, помимо физического. Для учеников более старшего возраста это может быть проведено в соревновательной форме, потому что именно эта форма работы способствует скорейшей активации познавательных процессов личности.

Учителя должны распланировать урок таким образом, чтобы в процессе занятия были проработаны все стороны языка: и лексика, и грамматика, и фонетика.

Грамматические упражнения могут быть сплетены с выполнением физических упражнений. Например, окончанием или какой-либо станцией в прохождении полосы препятствий может выступать грамматическое задание, основывающееся на изучаемой учениками теме. Такая форма не станет перед учеником в качестве учебной нагрузки, он, скорее, воспримет это как игровой элемент.

Фонетические навыки можно проработать в момент выполнения разминки, вместе с другими частями тела можно развивать и речевой аппарат, ведь правильное произношение – залог верного понимания собеседника.

Лексические навыки также стоит включить в выполнение физических упражнений, но уже в большей степени коррелирующих с той лексикой, которая предполагается для изучения. Здесь уместно изучать действия: ученики будут их повторять и показывать/выполнять. Времена года: можно разобрать реалии, существующие именно в конкретное время года (например, зима – снегопад – бегать, как снежинки, весна – таяние снега –

взяться за руки и бегать змейкой, изображая ручеёк, и пр.). Такой способ, конечно, более продуктивен для младших школьников, потому что именно в младшем школьном возрасте важно развивать пространственное мышление детей, выводя его за рамки стандартного представления действий.

В общих чертах, что касается старших школьников, для них лучше ведущим предметом в этой интеграции взять язык, а физическую культуру – в качестве вспомогательного элемента, позволяющего сменить вид деятельности (физкультминутка, элемент языковой квест-игры). Сама по себе физическая культура относится к практическим предметам, однако она учит дисциплине, учит порядку, несомненно, это поможет в организации теоретического занятия. У ребят появились первые признаки утомления, значит, нужно их взбодрить, провести физкультминутку.

Обсуждение. В ходе нашего исследования мы провели эксперимент, в котором принимали участие ученики двух 4-ых классов МБОУ «Лицей им. С.Н. Булгакова» г. Ливны Орловской области. Учитель-предметник, который ведет у этих классов английский язык, сообщила нам, что активный словарный запас учеников должен за 3 четверть пополниться на 50 лексических единиц. Сюда включены неправильные глаголы, лексика касательно новых тем, а также вопросительные слова, необходимые для правильной постановки вопросов, местоимения и наречия меры и степени.

В течение всей третьей четверти на уроках физической культуры учителя-предметники использовали следующие элементы английского языка:

1. Часть зарядки на английском языке, которую проводили сами дети, используя выученные на уроке английского языка тексты физкультминуток.

2. Введение английской лексики при выполнении упражнений (проработка времён глагола) – например, ребёнок комментирует: я прыгаю, я бегаю, я сижу, я лежу, я прихожу, переводя лексику на английский язык.

3. Введение квизов или соревновательного момента в урок, где выполнение физических упражнений будет на пути движения к «точке», выполнение какого-либо упражнения на английском языке на «точке», возвращение ученика в команду от «точки» также с заданием выполнения какого-либо упражнения.

По окончании 3-ей четверти ученики пишут контрольные работы по предметам для того, чтобы проверить промежуточные результаты усвоения знаний по программе. Отметим, что в параллели 4-ых классов 3 класса, у двух из них английский язык был интегрирован с физической культурой, а у одного из трех классов – нет, программа не предполагала использования интегрированных моментов. Итак, в контрольную работу по англий-

скому языку были включены задания, которые были направлены на усвоение учениками грамматических, лексических навыков. Согласно результатам, полученным в ходе проверки учителями-предметниками контрольных работ, получаем следующее: (см. рис. 1)

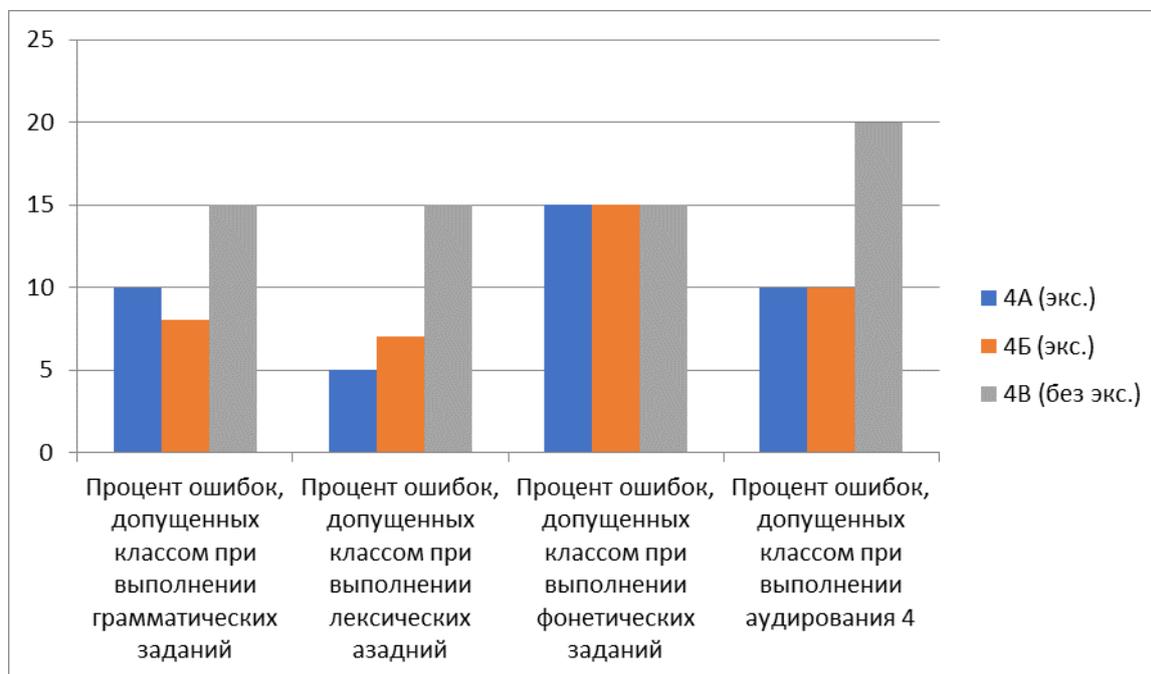


Рис. 1. Сводная таблица по результатам, полученным в ходе проведения контроля знаний учащихся по английскому языку в трех классах, которые участвовали в эксперименте

Анализируя сводную таблицу, составленную согласно результатам контрольных работ, проведенных учителем английского языка по окончании четверти, мы можем сделать следующие выводы:

1. Количество ошибок в упражнениях, направленных на усвоение грамматических и лексических норм, в классах, которые принимали участие в эксперименте, значительно снизилось, потому что кроме урока английского языка и домашней работы ученики повторяли и закрепляли изученное на уроке физической культуры путём выполнения физических упражнений, которые сопровождалась элементами английского языка.

2. Класс, который не принимал участие в эксперименте, учителя при работе с которым не прибегали к использованию интегрированного подхода, показал стабильные и ожидаемые результаты.

3. Опрос учеников двух экспериментальных классов показал, что ученики стали более мотивированно и заинтересованно относиться к уроку английского языка, у них появился стимул изучать язык, им понравился такой «интерактив» по интеграции двух предметов.

4. Периодическое повторение правил, лексических единиц, использование их в активной жизни (в рамках урока физической культуры в школе) привело к тому, что у учеников развилось пространственное мышление, активно работает мышечная память и улучшилась концентрация внимания.

Таким образом, интеграция английского языка и физической культуры носит плодотворный и эффективный характер, потому как вопрос концентрации внимания при изучении языков становится важнейшим среди тех, что можно преследовать в данном аспекте. И что, если не спорт, может помочь усилить внимание, развить мышление и тренировать память?!

Список литературы

1. Давыдов Е.Е. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / Е.Е. Давыдов. – Москва: Педагогика, 1986. – 204 с.
2. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный / Т.Ф. Ефремова. – Москва: Русский язык, 2000.
3. Философский энциклопедический словарь; гл. ред. Л.Ф. Ильичев и др. – Москва: Сов. энциклопедия, 1983. – 839 с.

Т.Ю. Василенко¹

T.Y. Vasilenko

*Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет*

им. Н.И. Лобачевского (Нижний Новгород, Россия)

Lobachevsky University, Nizhniy Novgorod

E-mail: tt_vasilenko@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ВЛИЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА НА РАЗНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Данная статья посвящена исследованию влияния студенческого спортивного клуба (ССК) на разные сферы жизни студентов. В работе применяются методы системного анализа, теоретического анализа и обобщения литературных источников и нормативных документов. В статье анализируется влияние инструментов студенческой организации на физическое здоровье студентов, социальную адаптацию, творческую активность, профессиональную ориентацию, а также формирование лидерских качеств студентов. Теоретический анализ и обобщение литературных источников позволяют получить общую картину о влиянии студенческих спортивных клубов на различные сферы жизни студентов, а системный анализ позволяет более детально изу-

¹ Научный руководитель – кандидат экономических наук, доцент Е.Н. Летягина.

чить каждый из аспектов влияния. Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты исследования могут быть полезны для практической деятельности студенческих спортивных клубов и других организаций, занимающихся поддержкой студентов в различных сферах жизни. Это в свою очередь позволит определить наиболее эффективные методы и стратегии работы с студентами, направленные на достижение максимального положительного влияния на разные сферы их жизни.

Ключевые слова: *студенческий спортивный клуб, студенческая организация, студенческий спорт, социальная адаптация, сферы жизни студентов, активность студентов.*

Введение. В современном обществе многие студенты сталкиваются с различными трудностями, которые могут оказывать отрицательное влияние на их жизнь и успехи в учебе. Однако существует ряд факторов, которые могут положительно влиять на жизнь студентов, среди которых одним из наиболее эффективных является участие в студенческих спортивных клубах.

Отечественные специалисты, такие как И.И. Баринов, Н.Н. Башаев, М.Я. Виленский, А.А. Власов, Б.М. Гзовский, Р.Г. Зубцов, Г.Д. Иванов, В.И. Ильинич, В.Г. Крагиев, И.П. Лопатин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, В.А. Масляков, А.Д. Новиков, Р.М. Носова, А.И. Семейкин, Г.Н. Скитович, Р.Н. Шаров и другие изучали проблемы совершенствования организации и содержания студенческого спортивного движения. Большинство исследований современных специалистов сфокусировано на использовании студенческих спортивных клубов для оздоровления молодежи, привития им навыков здорового образа жизни, проведения пропаганды сдачи норм ГТО, а также на соотношении здорового тела и профессионального становления личности. Однако наша работа фокусируется на исследовании иных аспектов деятельности студенческих спортивных объединений, а именно на их роли в развитии социальной активности обучающихся в вузе.

Цель настоящего исследования – проанализировать влияние студенческого спортивного клуба на различные аспекты жизни студентов. Для достижения цели были сформулированы частные задачи, позволившие детализировать исследовательский процесс и выработать алгоритм анализа. В задачи исследования входит изучение литературных и нормативных источников, анализ понятия «социальная активность студентов», изучение феномена деятельности студенческой организации, а также соотнести суть явлений клубной деятельности и социальной активности личности, а также вывести выводы о возможностях использования ресурсов студенческих спортивных клубов для развития социальной активности молодых людей, особенно в контексте их социальной адаптации в вузе, креативной активности, профориентации и мотивационного фактора.

Методы исследования. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и нормативных документов, метод системного анализа и синтеза.

Результаты исследования. Изучение социальной активности студентов важно не только для понимания процессов, происходящих внутри университетской среды, но и для понимания социальных процессов в обществе в целом. Активное участие студентов в социальных процессах может привести к созданию новых идей и развитию инноваций в различных сферах жизни. Кроме того, это может способствовать формированию у студентов навыков, которые будут полезны для них в будущей профессиональной деятельности.

Нельзя не согласиться с выводом Кучумовой М.А., что социальная активность – это «многогранное и интегрированное понятие, которое включает в себя личностные характеристики и целенаправленную деятельность на благо общества» [5].

Колесов И.В. указывает, что под социальной активностью следует рассматривать «стратегию социального поведения индивидуума, проявляющуюся в сознательной установке на социально-одобряемое поведение и социально значимую деятельность, освоение взрослых социальных ролей, позволяющих им успешно адаптироваться в социуме, осуществлять его преобразование, а также самореализовываться на основе интересов и ценностей общества» [3].

В работе Е.Г. Семеновой она определена как «сложный, непрерывный, многофункциональный процесс освоения социокультурных ценностей, проходящий во взаимодействии с окружающим миром и ориентирующий личность на формирование у нее способности находить согласие с природой, миром, обществом, самим собой» [7].

После тщательного анализа представленных определений понятия «социальная активность», позволяет выделить ряд ключевых составляющих данной концепции. В частности, следует акцентировать внимание на:

- 1) личностные характеристики студента (инициативность, ответственность, готовность к сотрудничеству в команде);
- 2) целенаправленная деятельность (участие в социальных процессах и событиях);
- 3) сознательная установка на социально-одобряемое поведение и социально-значимую деятельность (осознание важности собственной деятельности и стремление к выполнению социально значимых задач);
- 4) освоение социокультурных ценностей (согласие с природой, миром, обществом и самим собой);
- 5) успешная адаптация в социуме (освоение взрослых социальных ролей).

Таким образом, социальная активность студентов является многогранной и сложной концепцией, которая включает в себя личностные качества, целенаправленную деятельность, освоение социокультурных ценностей и успешную адаптацию в социуме. Она может иметь положительное влияние на личностный рост студентов, их профессиональное развитие и улучшение общественной жизни.

Изучение феномена деятельности спортивного студенческого клуба подчеркивает важность развития неформальных студенческих организаций и использования их потенциала для повышения социальной активности студентов. В своей сути это позволяет более глубоко понять особенности неформальных студенческих организаций и их влияние на развитие социальной активности студентов и выделить ряд аспектов деятельности ССК. К таким аспектам следует отнести различные коммуникационные и организаторские навыки, широкий спектр компетенций членов и руководителей студенческой организации, вовлеченность студентов в активную деятельность клуба.

Снова обращаясь к работе Колесова И.В., мы можем увидеть определение понятия деятельности студенческого клуба, которая, по его мнению, означает в первую очередь социально регулируемый, педагогически целесообразный, институционально оформленный и пространственно локализованный процесс общения и активного культурного досуга, основывающийся на принципах позитивной свободы, добровольности, социально значимой направленности, общего интереса, самоорганизации, нормативности, занимательности, в ходе которого развивается социальная активность и индивидуализация личности члена организации [3].

Следует отметить, что успешная деятельность спортивного студенческого клуба требует сочетания как спортивных, так и организаторских и коммуникативных умений. Кроме того, для развития социальной активности студентов необходимо учитывать и факторы здоровья, и мотивационные факторы, такие как интерес к конкретному виду спорта или желание получить новые знания и навыки в области спорта и организации.

Основной задачей студенческого спортивного клуба, как кажется, на первый взгляд, является популяризация физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. Это действительно так, своевременная реклама ССК привлекает большое количество студентов, не занимающихся спортом, а просто получающих энергетический заряд в атмосфере спортивного праздника. ССК развивает спортивное студенческое движение, студенты активно следят за спортивными новостями своего университета. В то же время в студенческий спорт активно вовлекаются сами участники – члены организации, которые не только сами занимаются спортом, но и помогают организовывать соревнования, тренировки и другие мероприятия [1].

Как отмечает Жданович Д.О., студенческие спортивные клубы являются одним из наиболее эффективных способов решения проблемы адаптации студентов в условиях высшего учебного заведения. Они оказывают мощное социализирующее воздействие на личность молодого человека путем вовлечения его в спортивную деятельность и приобщения к спортивным ценностям [2].

В работе Кудрань В.А. можно выделить совокупность элементов, способствующих развитию креативной активности членов клубной организации, а именно [4]:

1) становление потребности развития креативности в процессе досуга;

2) стимулирование к разным видам социально-культурной деятельности;

3) личностная рефлексия (получение знания, отработка их на практике. Закрепление опыта и как следствие развитие креативности);

4) создание целостной функциональной структуры личности члена организации.

Логвинова Т.И., Логвинова М.И в своей работе утверждают, что членство в студенческом клубе способствует развитию лидерских способностей, а следовательно, формированию лидерского поведения, поэтому студенческий клуб можно рассматривать в качестве средства формирования лидерского поведения студентов [6].

Что так же может способствовать получению ценных компетенций для будущей профессиональной деятельности студента.

Пирогова А.А. и Екимова К.В. в своем исследовании приходят к мнению, что участие студентов в активной жизни студенческой организации способствует профессиональному становлению личности студента. Так, например, должность председателя студенческой организации дает возможность студенту получить серьезную практику проведения педагогической, воспитательной работы, практику управления коллективом и взаимодействиями с ним [2].

В целом высказывания двух этих авторов созвучны друг с другом и одно вытекает из другого.

Следовательно, членство в студенческом спортивном клубе (ССК) может иметь значительное влияние на формирование компетенций и профессиональную ориентацию студентов. В ССК студенты могут получить практические навыки в организации и управлении соревнованиями, а также взаимодействиями с коллегами и спонсорами. Эти навыки могут быть полезными для будущей профессиональной деятельности, особенно для тех, кто планирует работать в области спорта или мероприятий.

Таким образом, под аспектами деятельности ССК следует понимать комплекс мероприятий, направленных на развитие физического здоровья студентов, социальную адаптацию первокурсников, стимулирование творческой активности, формирование лидерских качеств у членов клуба, а также профессиональную ориентацию старшекурсников.

Общими рекомендациями для деятельности ССК, учитывая вышеописанные аспекты влияния на различные сферы жизни студентов, могут быть:

1. Проведение дополнительных мероприятий спортивной направленности, направленных на любительский спорт, в том числе развитие корпоративного спорта. Вовлечение членов студенческой организации не только в организацию этих мероприятий, например, через создание комитета по спортивным мероприятиям внутри ССК, но и участие в нем.

2. Организация социальных мероприятий для новых участников клуба, чтобы они могли быстро адаптироваться к коллективу.

3. Назначение наставников для новых членов клуба, которые помогут им ориентироваться во всех аспектах деятельности ССК.

4. Содействие развитию творческих способностей участников клуба, организовывая различные мероприятия, такие как конкурсы, фестивали и творческие вечера.

5. Организация мастер-классов и тренингов, которые помогут участникам клуба развивать свои творческие навыки. Такие мероприятия могут включать в себя тренировки коммуникативных навыков, руководства, планирования и управления временем.

6. Вовлечение студентов в организацию и проведение мероприятий: ССК может предоставить студентам возможность участвовать в организации и проведении спортивных мероприятий, таких как соревнования, турниры и другие мероприятия. Это поможет им приобрести опыт в организации и управлении группами людей, а также развить лидерские качества.

7. Сотрудничество с работодателями: ССК может установить связи с различными компаниями и организациями, чтобы студенты-участники могли получить опыт работы в сфере спорта и связанных с ней профессий. Также можно организовать встречи и конференции с представителями компаний, чтобы студенты могли получить полезные советы по поиску работы и профессиональному развитию.

8. Организация мониторинга: проведение встреч с более опытными студентами, выпускниками и специалистами в области спорта и связанных с ней профессий.

9. Организация практик: ССК может организовать практики для студентов, чтобы они могли получить опыт работы в сфере спорта и связанных с ней профессий.

10. Предоставление участникам клуба возможности для получения профессиональных знаний и навыков, связанных со спортом, например, проводя мастер-классы и лекции по спортивной психологии, физиологии и т.д.

11. Содействие в поиске возможностей для дальнейшего развития участников клуба в сфере спорта, например, в виде стажировок, волонтерской работы.

Обсуждение. В рамках данного исследования было выявлено, что спортивные студенческие клубы являются важным инструментом для развития социальной активности молодых людей. В ходе своей деятельности клубы способствуют формированию и развитию коммуникативных, лидерских и организаторских навыков студентов.

Раскрыта сущностная характеристика деятельности студенческого спортивного клуба, который представляет собой неформальную студенческую организацию, направленную на развитие студенческого спорта, работу со спортивными сборными университета и проведение дополнительных спортивных мероприятий.

Выявлены закономерности, факторы и аспекты влияния студенческого спортивного клуба на разные сферы жизни студентов. Исследование показало, что участие в студенческом спортивном клубе положительно влияет на физическое и психологическое здоровье студентов, а также на их социальную адаптацию. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях способствует развитию лидерских качеств, повышению уровня самодисциплины и улучшению коммуникативных навыков.

Разработаны рекомендации для развития студенческого спортивного клуба с целью повышения влияния на различные сферы жизни студентов, включая физическое здоровье, социальную адаптацию, творческую активность, профессиональную ориентацию и лидерские качества. Данные рекомендации могут быть использованы как основа для улучшения работы ССК и повышения эффективности воздействия на студенческую среду. При этом необходимо учитывать особенности конкретной студенческой организации и адаптировать рекомендации под ее потребности и возможности.

Таким образом, участие в студенческом спортивном клубе имеет множество положительных аспектов, которые влияют на различные сферы жизни студентов. В целом, исследование подтверждает важность и актуальность ССК как средства повышения качества студенческой жизни и развития молодежного спорта в университетах. Однако необходимо отметить, что для достижения этих положительных результатов участие в спортивном клубе должно быть регулярным и систематическим.

Список литературы

1. Ермакова Е.Г. Роль спортивного клуба в популяризации физической культуры и спорта в вузе / Е.Г. Ермакова // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 292-296.
2. Жданович Д.О. Роль студенческих спортивных клубов в социальной адаптации учащихся высших учебных заведений / Д.О. Жданович // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 1. – С. 3-5.
3. Колесов И.В. Формирование социальной активности подростков средствами клубной деятельности / И.В. Кучумов. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2017. – 25 с.
4. Кудрань В.А. Развитие креативности подростков средствами информационных технологий в условиях клубной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Кудрань. – Санкт-Петербург, 2021. – 12 с.
5. Кучумова М.А. Социальная активность студентов младших курсов и педагогические пути ее развития / М.А. Кучумова // Ratio et Natura. – 2021. – № 1(3).
6. Логвинова Т.И. Роль клубной деятельности в формировании лидерского поведения студентов / Т.И. Логвинова, М.И. Логвинова, И.Н. Логвинов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2017. – № 2(42). – С. 220-225.
7. Семенова Е.Г. Социальная педагогика / Е.Г. Семенова. – Москва: Академия, 2003. – 200 с.

В.В. Векина, Е.А. Калинина

V.V. Vekina, E.A. Kalinina

*Петрозаводский государственный университет
(Петрозаводск, Россия)*

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk

E-mail: kalinka46@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СССР В 1930-е ГОДЫ

Статья посвящена истории развития лыжного спорта в Советском Союзе в 1930-х годах. На основе материалов периодической печати авторы рассматривают способы становления массового спортивного движения. Этому способствовали новые формы физкультурной работы: введение физкультурно-спортивных комплексов «Готов к труду и обороне» I и II ступени, а также «Будь готов к труду и обороне» для школьников, многодневные походы и пробеги. Особое внимание уделено организации и проведению всероссийских и всесоюзных соревнований.

Ключевые слова: *лыжный спорт, многодневные звездные походы и пробеги, соревнования, комплекс ГТО.*

Введение. В 1930-е годы в Советском Союзе лыжный спорт получил широкое распространение. В стране значительно увеличилось число занимающихся этим видом спорта. В этот период улучшилась организация регулярных занятий, начали проводиться осенние тренировочные занятия лыжников в целях лучшей подготовки к зимнему сезону. Характерной чертой этого периода явилось проведение спортивных соревнований разного

ведомственного, территориального, производственного подчинения, в том числе и по лыжному спорту. Повсеместно открывались специальные лыжные станции. В коллективах физической культуры регулярно проводились агитационные лыжные походы, к занятиям по лыжному спорту вовлекались широкие круги населения. Массовому развитию лыжного спорта в стране способствовала широкая агитационно-пропагандистская работа, многочисленные и разнообразные мероприятия, проводимые партийными, советскими, комсомольскими, профсоюзными и физкультурными организациями.

Методы исследования. При написании работы мы использовали метод анализа литературы по истории развития лыжного спорта в СССР, программных материалов по нормативам физкультурно-спортивных комплексов «Готов к труду и обороне» I, II ступеней и «Будь готов к труду и обороне», а также журнал «Физическая культура и спорт» за 1930-е годы.

Обсуждение. *Лыжи в комплексе ГТО.* В Советском Союзе в 1931 г. ввели Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) I ступени. Он сыграл особую роль в развитии лыжного спорта. Спортивные нормативы по лыжам в комплекс вошли как обязательные практические задания. В частности, для получения значка ГТО необходимо было пройти на лыжах дистанции 5 км (женщины) за 26 мин. и 10 км (мужчины) за 1 час. 15 мин. по пересеченной местности [7].

В 1932 г. постановлением ВСФК СССР была введена II ступень ГТО. Она состояла из «25 заданий, из которых три теоретических и 22 практических, в том числе нормативы по лыжным гонкам» [4, с. 2]. Важно отметить, что лыжные нормы в 1932 г. усложнились. Во II ступени ГТО для мужчин увеличилась дистанция до 20 км прохождения. Кроме этого, необходимо было участвовать в «лыжном походе с полной боевой выкладкой» мужчинам на дистанцию 50 км, а женщинам – с «полной походной военно-санитарной (или туристской) выкладкой на дистанцию 25 км» [7].

С 1934 г. появляется детская ступень ГТО, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), в котором также было введено обязательное испытание по лыжам. Так постепенно, благодаря нормативам комплекса ГТО, лыжный спорт стал набирать популярность среди населения, в большей степени, в северных регионах СССР.

Судя по статистическим данным, численность сдающих лыжные нормативы ГТО в стране неуклонно повышалась. Так, в 1932 г. нормы по лыжам сдали около 450000 человек, а в 1933 г. – около 700000 человек [3, с. 4]. Относительно сдачи общих нормативов ГТО (зимних и летних) приведем следующие цифры: к 1940 г. в стране нормы ГТО I ступени сдали свыше 5 миллионов человек, комплекс ГТО II ступени овладели более 100 000 человек, а значок комплекса БГТО получили около 1,5 миллиона детей [2, с. 5].

Организация всероссийских и всесоюзных лыжных соревнований

В 1930-е годы в Советском Союзе проводились различные всероссийские и всесоюзные лыжные соревнования.

Важную роль в развитии лыжного спорта играли первенства СССР. После двухлетнего перерыва (1929-1931 гг.) они возобновились в 1932 г. и в дальнейшем проводились ежегодно. Как правило, мужчины состязались на дистанциях 10 и 30 км, женщины – на 5 и 8 км. В 1930-е годы победителями всесоюзных соревнований становились не только лыжники Москвы или Ленинграда, но и спортсмены из регионов страны. Так, на первенстве страны 1933 г. лучшим лыжником стал представитель из Тулы А. Додонов. Периодическая печать подробно описывала ход лыжных гонок на этих состязаниях. Чемпион СССР по лыжным гонкам П. Лебедев писал в своей статье в журнале «Физкультура и спорт»: «Мужчины проходили три круга по 10 км, Додонов и Д. Васильев первый круг проходят в одинаковое время, на втором кругу у Васильева, возникают проблемы с креплениями, и он начинает проигрывать около трех минут, в итоге Додонов привез, Васильеву три минуты на финише» [5, с. 16].

В 1934 г. в Мурманске впервые состоялся Праздник Севера, в нем приняли участие сильнейшие лыжники страны и жители Севера. Впоследствии Праздник Севера стал традиционным и популярным мероприятием для лыжников.

Одним их значимых стартов зимних сезонов являлись ежегодные слеты мастеров РСФСР. Один из них в 1934 г. проходил в Петрозаводске во время спортивной декады в честь VII Всесоюзного съезда Советов.

Интерес представляют всесоюзные соревнования сельских лыжников. В 1936 г. первые колхозные лыжные состязания провели в Воронеже. Победителем стала команда Карелии. В 1938 г. в Москве прошла Всесоюзная колхозная зимняя спартакиада, в которой участвовало 283 лыжника. На высшую ступень пьедестала в командных соревнованиях поднялся коллектив Ленинградской области.

В 1938 г. были проведены всесоюзные лыжные соревнования среди студентов техникумов и вузов. Юноши соревновались в беге на дистанции 20 и 30 км, а девушки – на 5 и 10 км. Зрителей привлекли эстафетные гонки юношей – 4x10 км, девушек – 4x5 км» [6, с. 2].

Особое место в организации и проведении соревнований по лыжам занимают профсоюзные организации под эгидой Всесоюзного Центрального Совета профессиональных союзов (ВЦСПС). В 1930-е годы ежегодно проводились различные лыжные первенства: от низовых (на промышленных предприятиях) до всесоюзных соревнований. Например, на первенстве ВЦСПС в Ленинграде в 1938 г. участвовало 600 лыжников. В первый день лыжники бежали эстафеты. Среди мужских и женских команд выиграл

профсоюз железнодорожников «Локомотив центр». Сильнейших лыжников выявили во второй день соревнований. Так, «на дистанции 20 км у мужчин, и выиграл гонку Рудаков, представитель «Локомотив заводов», а у женщин на дистанции 10 км выиграла гонку Зимина представительница «Локомотив центр». В заключительный день были разыграны медали на дистанции 30 км мужчины, победителям ВЦСПС стал Смирнов, а у женщин на дистанции 15 км победу одержала Побочагова» [1, с. 6-7].

В 1938 г. прошла самая длинная гонка в истории советского лыжного спорта по маршруту Ярославль-Москва (100 км), посвященная I сессии Верховного Совета СССР, XX годовщине Рабоче-Крестьянской Красной Армии и Военно-Морского Флота. Выиграл гонку Д. Васильев, на втором месте был И. Трифионов.

В 1930-е годы лыжный спорт получил военизированное направление. Организация лыжных соревнований максимально приближалась к боевым условиям для проверки оборонно-прикладных навыков. В программу вводили военизированные эстафеты, лыжные гонки со стрельбой на финише (гонки патрулей), с метанием гранаты, ходьбу на лыжах в противогазе с винтовкой и с вещевым мешком по неизвестной местности, военизированный слалом. Кроме этого, рекомендовалось проводить состязания по метанию гранаты на лыжах, перебежки на лыжах со старта из положения лежа с винтовкой в руках, переползание с открепленными лыжами по дистанции. Повсеместно проводились лыжные дневные и ночные военно-туристские походы в военном вооружении, военно-тактические игры. Приметой времени являлись военизированные лыжные пробеги, во время которых участников рядовых физкультурников обучали пользоваться картой и компасом на местности.

В целях поощрения спортсменов за выдающиеся спортивные достижения и активное участие в развитии физкультуры в стране постановлением Центрального Исполнительного Комитета СССР от 27 мая 1934 г. было учреждено высшее спортивное звание «Заслуженный мастер спорта». В конце 1935 г. постановлением президиума ВСФК при ЦИК СССР была установлена Единая Всесоюзная спортивная классификация с ведением нормативом мастера спорта, а также I, II и III разрядов по лыжному спорту.

Многодневные лыжные пробеги. Характерной чертой многодневных переходов в 1930-е годы являлось посещение промышленных и сельскохозяйственных предприятий с проведением работы по повышению политического и культурного уровня трудящихся. Встречи с местным населением обычно проводились в сельских избах-читальнях, в красных уголках, в сельсоветах. Как правило, на таких встречах зачитывались доклады о международной обстановке, о достижениях советского индустриального, колхозного и культурного строительства, проводилась агитация денежных

займов на стройки пятилеток и т.д. Особое место также занимала деятельность по приему нормативов комплекса ГТО у жителей отдаленных населенных пунктов.

Самые длинные по протяженности лыжные маршруты в эти годы являлись: Хабаровск – Москва, Москва – Тобольск, Байкал – Мурманск, Москва – Комсомольск на Амуре, Улан-Удэ – Москва, Архангельск – Москва. Например, Пять лыжниц из Улан-Удэ за 95 ходовых дней прошли 6065 км (первые 1000 км пешком) до Москвы. Пробег с высокой суточной скоростью (более 100 км в день) показала команда лыжников-студентов Московского института физической культуры, которые преодолели 892 км (от Москвы до Выборга) за 8 суток 19 час. 45 мин.

Результаты обсуждения. Таким образом, в СССР лыжный спорт в 1930-е годы постепенно становился массовым. Новые формы спортивной работы позволили повысить у населения интерес к лыжному спорту. Введение физкультурно-спортивных комплексов ГТО и БГТО, многодневные лыжные походы и пробеги внесли в развитие лыжного спорта значительный вклад. В этот период по инициативе комсомола, добровольных спортивных обществ и профсоюзов проводились массовые комсомольско-профсоюзные лыжные кроссы, внутриведомственные всесоюзные и все-российские первенства профсоюзов, Красной Армии, ДСО «Динамо», «Спартак», колхозные и совхозные лыжные спартакиады. Несомненно, все это положительно отразилось на развитии лыжного спорта. В области спорта высших достижений необходимо отметить совершенствование техники и методики обучения лыжному делу, улучшение спортивных результатов сильнейших лыжников-гонщиков. За эти годы была сформирована целая группа мастеров спорта – братья Николай и Дмитрий Васильевы, Д. Додонов, В. Мягков, П. Орлов, В. Смирнов, И. Дементьев, И. Кульман, Л. Кулакова и другие.

Список литературы

1. Гарт Г. Первенство ВЦСПС / Г. Гарт // Физкультура и спорт. – 1938. – № 6. – С. 6-7.
2. Готов к труду и обороне СССР // Физкультура и спорт. – 1940. – № 1-2. – С. 5.
3. Итоги зимы и боевые задачи // Физкультура и спорт. – 1933. – № 5-6. – С. 4.
4. Комплекс «ГТО» II ступени – в массы // Физкультура и спорт. – 1933. – № 4. – С. 2.
5. Лебедев П. И. Кульман, Д. Додонов – лучшие лыжники СССР / П. Лебедев // Физкультура и спорт. – 1933. – № 4. – С. 16.
6. Лыжные соревнования студентов // Физкультура и спорт. – 1938. – № 1. – С. 2.
7. Материалы по комплексу ГТО I и II ступени. – Москва: Физкультура и спорт, 1933. – 358 с.
8. Урин В. Возвращенная юность / В. Урин // Физкультура и спорт. – 1936. – № 1-2. – С. 10-11.

Н.А. Гончар¹
N.A. Goncharova
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
(Гомель, Беларусь)
Francisk Skorina Gomel State University, Gomel
E-mail: ngoncar842@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРЫЖКА В ДЛИНУ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа посвящена вопросам взаимосвязи пространственных и пространственно-временных параметров выполнения прыжка в длину у юных спортсменов. Цель исследования заключалась в определении кинематических параметров выполнения прыжка в длину у юных спортсменов. Выявлены кинематические показатели в фазовой структуре прыжка в длину, на основании которых разработана шкала оценки основных двигательных действий. В работе приводятся средне-групповые показатели фазы разбега и фазы прыжка.

Ключевые слова: прыжки в длину, кинематические параметры, шкалы оценки.

Введение. Подготовка спортивного резерва является одной из приоритетных задач современного спорта. При этом важно, чтобы она осуществлялась с учётом возрастных особенностей восприятия различными системами юного организма предлагаемых физических нагрузок.

Обучение технике соревновательного упражнения должно строиться на основании структурных компонентов движения [10, 11] и узловых положений двигательного действия [7]. Это предполагает выявление кинематических параметров движения и применения специфических средств и методов, используемых при овладении упражнением [2, 6]. Решению данной задачи способствует использование имитационных упражнений с учётом положительного влияния не только кинематических параметров, но и создаваемых усилий [1, 12].

Обучение технике движения должно строиться на основе принципов последовательности и повторности. Вместе с тем, количественные параметры повторения осваиваемого упражнения должны соотноситься с влиянием утомления скелетных мышц на траектории движения [3, 9]. Игнорирование данного аспекта может приводить к травмированию мышц и суставных сочленений на фоне утомления, особенно, в юном возрасте [4, 5].

Цель исследования заключалась в определении кинематических параметров выполнения прыжка в длину у юных спортсменов.

¹ Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент К.К. Бондаренко.

Методы исследования. В исследовании приняли участие юные спортсмены, занимающиеся лёгкой атлетикой со специализацией прыжков в длину в возрасте 11-12 лет в количестве 8 девочек и 9 мальчиков. При помощи метода видеофиксации движения с выполнением последующего видеоанализа определялись параметры скорости разбега на отрезке 20 м. Длина прыжка измерялась посредством сантиметровой рулетки. На основании анализа статистических показателей движения рассчитывались их модельные параметры [8] и рассчитывалась шкала оценки пространственно-временных и пространственных характеристик.

Результаты исследования. Видеоанализ биомеханических параметров движения позволил рассчитать пространственно-временные параметры разбега, а именно, его скорость. Было выявлено, что средняя скорость разбега группы девочек составляет $6,37 \pm 0,09$ м/с. Средняя скорость группы мальчиков составила $7,04 \pm 0,17$ м/с. При этом средние показатели длины прыжка у девочек составили $289,3 \pm 21,4$ см, в то время как средние показатели длины прыжка у мальчиков – $371,2 \pm 17,8$ см.

Результаты кинематических параметров прыжка в длину позволили рассчитать шкалу оценки двигательных параметров (таблица).

Таблица 1

Шкалы оценки пространственных и пространственно-временных параметров выполнения прыжка в длину юных спортсменов в возрасте 11-12 лет

Пол	Уровень	Скорость бега м/с	Длина прыжка, см
Девочки	ниже среднего	6,27-6,15	267-246
	средний	6,46-6,28	268-310
	выше среднего	6,54-6,45	311-332
Мальчики	ниже среднего	6,69-6,86	334-352
	средний	6,87-7,21	353-389
	выше среднего	7,22-7,39	390-408

Шкала оценки двигательных возможностей при выполнении прыжка в длину позволяет оценивать изменения в кинематических параметрах движения на различных этапах подготовки юных спортсменов.

Обсуждение. Обучение двигательному действию определяется структурой управления данным процессом. Для этого необходимо знание исходного уровня занимающихся, предполагаемого достижения результата по истечении запланированного периода подготовки и используемых средств и методов в процессе подготовки для достижения цели. Обучение

спортивному движению структурируется на основе разделения двигательного действия на фазы и элементы. Это предполагает не только количественные параметры двигательных действий, определяемые в каждом узловом элементе, но и качественные параметры, определяемые взаимодействием одних частей движения с другими. Результат правильности технического выполнения движения сводится к системе управляющих действий на основе имеющегося уровня физического развития спортсменов и овладения ими структурными элементами двигательных действий. Это способствует установлению взаимосвязи между техникой выполнения движения и влиянию на неё временных, пространственных и пространственно-временных параметров.

Выводы. Структура обучения техническим элементам в спортивной подготовке должна определяться критериями, позволяющими оценить эффективность выполнения движения.

Результативность соревновательного движения в прыжках в длину должна определяться фазовой последовательностью и взаимосвязью структурных движений, выражающейся в использовании кинетической энергии разбега для более сильного отталкивания и увеличения дальности полёта во время прыжка.

Список литературы

1. Бондаренко А.Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: материалы V Международной научно-практической конференции, Чита, 31 октября 2019 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2019. – С. 125-128.

2. Бондаренко К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 18-22.

3. Бондаренко К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / К.К. Бондаренко, В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 29-32.

4. Бондаренко К.К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, В.А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4(30). – С. 13-21.

5. Новик Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов, учреждений высшего медицинского образования: в 4 частях / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко. Часть 2. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – 40 с.

6. Лапицкая Л.А. Применение частнопредметной технологии в обучении бегу на короткие дистанции / Л.А. Лапицкая, Н.А. Гончар // Спорт высших достижений: инте-

грация науки и практики, Уфа, 16 апреля 2018 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. – С. 74-78.

7. Макаров И.В. Структура узловых положений броска в дзюдо / И.В. Макаров // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой: материалы международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых (15 декабря 2021 г.); отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С.72-75

8. Макаров И.В. Модельные параметры выполнения броска в дзюдо / И.В. Макаров // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой: Сборник научных трудов молодых ученых; отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 123-127.

9. Никитина А.А. Изменение биомеханических параметров движения в гимнастических упражнениях при утомлении скелетных мышц / А.А. Никитина, К.К. Бондаренко // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года; под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью «РИТМ», 2020. – С. 432-437.

10. Хихлуха Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года; под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – С. 514-517.

11. Grigorenko D.N. Analysis of movement kinematic parameters during performing exercise “climbing with the assault-ladder to the fourth floor of a training tower” / D.N. Grigorenko, K.K. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian journal of biomechanics. – 2012. – Vol. 16. – No. 2. – P. 85-94.

12. Grigorenko D.N. The kinematic and power analysis of the competitive exercises at hurdle race / D.N. Grigorenko, K.K. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian journal of biomechanics. – 2011. – Vol. 15. – No. 3. – P. 51-59.

М.М. Горбачев¹

M.M. Gorbachev

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

(Гомель, Беларусь)

FranciskSkorina Gomel State University, Gomel

E-mail: maksimhorbachev@gmail.com

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

В статье рассмотрена общая характеристика подготовки спортсменов в пауэрлифтинге, занятие которым способствует увеличению мышечной силы, укрепляет связки и суставы, помогает увеличить выносливость, воспитывает характер, волю и

¹ Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент А.Г. Нарскин.

лидерские качества атлета. Автор описывает средства, методы и принципы развития силовых способностей. Приводит классификацию упражнений, которые применяются в тренировочном процессе: локальные, базовые и комплексные. Подробно рассматривает структуру тренировочного занятия, его этапы. В заключении работы даны тренировочные рекомендации.

Ключевые слова: силовая тренировка, силовое троеборье, развитие мышечной силы, выносливость, физическое упражнение, пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, структура которого состоит в преодолении максимально тяжёлого для атлета веса. Пауэрлифтинг называют силовым троеборьем, тренировочный процесс в нем способствует увеличению мышечной силы, укрепляет связки и суставы, помогает увеличить выносливость, воспитывает характер, волю и лидерские качества атлета.

Имеются факторы, которые влияют на уровень силовой подготовки к ним принято относить: индивидуальные силовые способности спортсмена, высокий уровень личной мотивации к достижению победного результата в соревновательном процессе, высокая степень концентрации в момент выполнения упражнений силового характера, стойкая морально-волевая выносливость спортсменов, возможность выполнять объем и интенсивность силовой нагрузки, техничность исполнения упражнений силового троеборья в зависимости от индивидуальных особенностей строения тела спортсмена, предрасположенность к быстрому восстановлению атлета после тяжелых и объемных нагрузок в тренировочном процессе.

Средства, методы и принципы развития силовых способностей.

Одним из основных методических принципов в подготовки к силовому троеборью является развитие силы и общей мышечной гипертрофии спортсмена. Силовыми способностями принято считать возможность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет имеющихся мышечных усилий. Имеется общее понятие «сила».

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных тканей, гипертрофированных в процессе тренировочного цикла. Основными средствами развития силы являются силовые упражнения с отягощениями и дополнительными вспомогательными средствами. Прекрасно применяется и работает на практике метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод.

Метод максимальных усилий. Упражнения выполняют с отягощением в 90% от собственного максимального рабочего веса. За один подход выполняют 1-3 повторения, за одну тренировку таких серий бывает 5-6, в зависимости от целей и задач данной тренировки, отдых между подходами составляет до полного восстановления (5-8 мин.) в зависимости от инди-

видуальных особенностей организма. На постоянной основе в тренировочном процессе данный метод не используют, ставить его можно раз в месяц.

Метод повторных усилий называют методом «мышечного отказа или около отказа». Применяют в процентном соотношении 70-75% от максимального рабочего веса снаряда атлета. За подход выполняют 8-12 повторений, за одну тренировку делают 3-6 рабочих подходов. Отдых между такими подходами от двух до пяти минут, в зависимости от индивидуальных факторов атлета и рабочих весов. Способствует гипертрофии мышечных волокон у занимающихся атлетов.

Метод динамических усилий, используют отягощения в 30% от максимальных рабочих весов, за один рабочий подход выполняются 15-25 повторений. Движение происходят медленно и подконтрольно, максимально следует следить за правильностью биомеханики в движении, за одну тренировку выполняются 3-6 рабочих подходов. Развивается силовая выносливость, тренируется связочный аппарат, организм насыщается кислородом и питательными веществами, что способствует лучшему восстановлению мышечных тканей и росту силовых показателей.

Изометрический метод – разновидность нагрузки, где следует максимальное статическое напряжение от 4 до 10 секунд за одну тренировку, которое повторяется 3-5 раз с отдыхом между подходами, подхода до 1 минуты. Пример упражнения в тренировочном процессе: закрепляем платформу тренажера «жим ногами» цепью или другими подручными материалами, садимся и готовимся выполнять упражнение, место полной амплитуды выполнения упражнения давим ногами в платформу с максимальным усилием 5-10 секунд. Цель данного упражнения – ускорить развитие мышечной силы, укрепление связочного и сухожильного аппарата.

Несмотря на постоянство тренировочного процесса, может возникнуть застой в силовой прогрессии, так называемое «плато». Чтобы преодолеть данный момент, необходимо использование строгого индивидуального подхода к физиологическим особенностям организма. Грамотно построенная нагрузка обеспечит успех тренировочного процесса.

В начале тренировочного занятия используют базовые многосуставные упражнения (приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга). После основных базовых упражнений нужно выполнять вспомогательные изолированные упражнения, непосредственно направленные на точечную проработку отдельных мышечных групп и увеличение гипертрофии мышечных волокон. Для поднятия эффективности тренировочного процесса следует использовать различные тренировочные принципы, к ним относят: мысленная подготовка, систематичность тренировочного процесса, атмосфера, разминка, тренировочный партнер, смена нагрузок, выбор упражнений, серии и повторения.

На любом этапе подготовки атлету необходимо выполнять нарастающее количество подходов, которое не мешало бы ему сохранить технику выполнения упражнения, темп, количество фиксированных повторений, вес отягощений и интервалы отдыха между подходами.

Чем внушительнее вес отягощения на штанге, тем больше задействовано при его поднятии мышечных волокон, если амплитуда выполнения движения полная и подконтрольная, соответственно тем выше качество приходящей нагрузки на мышечную группу атлета, значит, более значительны биохимические сдвиги и, несомненно, больше времени требуется для восстановления организма, что в сумме делает упражнение более эффективным для развития всех необходимых качеств.

Упражнения классифицируют по следующим группам:

локальные упражнения, при выполнении которых задействован только один сустав.

Базовые упражнения, при выполнении которых задействовано от двух и более суставов.

Комплексные упражнения, при выполнении которых задействован комплекс суставных мышц тела человека.

Структура тренировочного занятия:

вводно-подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

В вводно-подготовительной части проводится разминка, сообщаются цели и задачи, а так же особенности тренировочного процесса.

В основной части объясняется новый теоретический и практический материал, закрепляются и совершенствуются освоенные движения и навыки, выполняются тренировочные упражнения.

Заключительная часть – это этап восстановительного характера. На данном этапе функции организма приводятся к исходному состоянию, снимается напряжение с мышечных тканей, растягивают мышечные фасции.

Тренировочные рекомендации.

Адаптация мышц к повышенным нагрузкам протекает намного быстрее, чем хрящей, сухожилий и связок. Поэтому необходимо медленно и постепенно увеличивать последовательность нагрузки во избежание травм. Подконтрольно следить за ростом силовых показателей, так как прекращение в прогрессии может свидетельствовать о недостаточной эффективности применяемой методики развития силы.

Список литературы

1. Авсиевич В.Н. Метод распределения тренировочной нагрузки в соревновательных упражнениях у юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом биологического возраста / В.Н. Авсиевич // Молодой учёный. – 2016. – № 3. – С. 1018-1021.

2. Аксенов М.О. Анализ современного состояния научного обеспечения подготовки пауэрлифтеров Бурятии: мат. III Всерос. Науч.-практ. конф. / М.О. Аксенов, А.В. Гаськов. Иркутск, 2004. – С. 126-129.

3. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы / В.М. Зацюрский // Физические качества спортсмена. – Москва, 2010. – 82-95 с.

4. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / Л.А. Остапенко // Олимп. – 1994. – № 1-2.

Д.В. Горovenko¹

D.V. Gorovenko

*Российский государственный социальный университет
(Москва, Россия)*

Russian State Social University, Moscow

E-mail: dariagorovenko@yandex.ru

НАЦИОНАЛЬНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ШАХМАТНАЯ ЛИГА

В статье рассмотрены цели, задачи и основные направления развития Национальной студенческой шахматной лиги. Раскрыта организационная структура, календарные мероприятия лиги, основные соревнования, указаны механизмы управления студенческими шахматами в России. В результате автором выделена система мероприятий Национальной студенческой шахматной лиги, способствующих развитию шахмат в России.

Ключевые слова: шахматный спорт, студенческая спортивная лига, студенческая молодежь.

Введение. В п. 23.2 ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ указано: «студенческая спортивная лига – созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются в том числе Российский студенческий спортивный союз и (или) общероссийская спортивная федерация и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди студентов» [4]. Ассоциация содействия развития шахмат «Национальная студенческая шахматная лига» (НСШЛ) является организацией, призванной представлять и защищать интересы ее членов по содействию развития шахмат, их популяризации среди студенческой молодежи в России. Учредители ассоциации – Российский студенческий спортивный союз (РССС), Федерация шахмат России

¹ *Научный руководитель – доктор философских наук, кандидат педагогических наук, профессор А.М. Егорычев.*

(ФШР) и Российский государственный социальный университет (РГСУ) – ведущий вуз НСШЛ.

Цель статьи – выделить систему мероприятий Национальной студенческой шахматной лиги, способствующих развитию шахмат в России.

Методы исследования. В основе настоящего исследования лежат следующие теоретические методы исследования: анализ научной литературы по проблеме развития студенческого спорта в России, сравнение данных по шахматным мероприятиям, классификация соревнований, синтез, обобщение опыта в сфере организации шахматных мероприятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Российский студенческий спортивный союз был образован в октябре 1993 года. РССС оказывает содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

Федерация шахмат России была создана в 1992 году и объединяет шахматные федерации регионов России. При содействии ФШР проводятся различные международные, всероссийские и региональные шахматные мероприятия, в которых принимает участие студенческая молодежь.

Российский государственный социальный университет на протяжении более чем 20 лет является центральным университетом в развитии студенческих шахмат. По ноябрь 2022 год на его базе успешно функционировал Международный центр шахматного образования. Велась работа по разработке образовательных программ и методических материалов по шахматам, проводились мероприятия международного, всероссийского и регионального уровня для студентов и других социальных групп. В ноябре 2022 году был открыт Центр спортивно-оздоровительной работы РГСУ, продолжающий заниматься развитием студенческих шахмат. В 2023 году были проведены образовательные мероприятия для школьников и студентов, конференция, подготовительные занятия для членов сборной РГСУ по шахматам, обучающие семинары и мастер-класс для всех студентов Москвы.

Развитие студенческого спорта в России основывается на федеральной нормативно-правовой базе [1]. Одной из основных задач государства является популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодежи, а деятельность спортивных лиг решает эту проблему [3].

Выделим четыре направления деятельности Национальной студенческой шахматной лиги:

1) организационное – организация проведения физкультурных, спортивных мероприятий и деятельности студенческих национальных шахматных команд и клубов с целью популяризации ЗОЖ среди молодежи;

2) образовательное – оказание поддержки вузам России в проведении шахматных турниров, повышении квалификации тренеров, совершенствовании методических основ подготовки квалифицированных шахматистов, создание благоприятной обстановки для объединения шахматистов;

3) спортивное – содействие в выявлении сильнейших студенческих команд, игроков и тренеров с целью отбора их в национальные сборные и для участия в универсиадах;

4) просветительское – участие в научных выставках, семинарах, конференциях и издательская деятельность по итогам работ мероприятий.

Шахматный спорт в современной системе образования является немаловажной частью физической культуры, развивая у студентов, как и любой спорт, характер, волю, стремление к победе, а также особые психофизиологические качества – память, внимание, концентрацию, гибкость мышления, скорость принятия решений и прогнозирование [2].

Исходя из данного утверждения, можно говорить о важности деятельности Национальной студенческой шахматной лиги в сфере высшего образования.

Далее показана организационная структура НСШЛ (рис. 1).



Рис. 1. Организационная структура Национальной студенческой шахматной лиги

Деятельность лиги основывается на организации и проведении шахматных мероприятий, внесенных в календарь НСШЛ. Система мероприятий построена на иерархии в зависимости от уровня: международный, всероссийский, региональный, внутривузовский (табл. 1).

Соревнования международного, всероссийского уровня проводятся раз в два года или ежегодно. Основными соревнованиями являются – Олимпиада (шахматная), Универсиада, Всероссийские соревнования среди студентов и Кубок Национальной студенческой шахматной лиги. С 2021

года было проведено три образовательных проекта – курсы повышения квалификации «Система интегральной подготовки в шахматном спорте» (2021, 2022 года) и курсы повышения квалификации «Организация и проведение урока шахмат в начальной школе в системе общего образования. Первый и второй год обучения» (2021 год). Данные мероприятия направлены на выявление сильнейших студенческих команд, игроков и тренеров, повышение квалификации тренеров, совершенствование методических основ подготовки квалифицированных шахматистов, создание благоприятной обстановки для объединения шахматистов.

Таблица 1

Система мероприятий в рамках Национальной студенческой шахматной лиги

Уровень мероприятия	Участники, соревнования
Международный	Обучающиеся всех форм обучения, любого уровня образования; Олимпиада (шахматная), конференции, семинары, матчи национальных сборных, курсы повышения квалификации.
Всероссийский	Обучающиеся очного отделения, любого уровня образования; Универсиада, всероссийские соревнования среди студентов, кубок НСШЛ, конференции, семинары, курсы повышения квалификации.
Региональный	Обучающиеся очного отделения, любого уровня образования; студенческие чемпионаты по регионам России, конференции, семинары.
Внутривузовский	Обучающиеся очного отделения, любого уровня образования; чемпионат вуза, конференции, семинары, мастер-классы.

Мероприятия регионального и внутривузовского уровня направлены на развитие массового спорта, привлечение студентов к здоровому образу жизни, популяризации шахмат среди участников образовательного процесса. Благодаря регулярному проведению данных соревнований обеспечивается привлечение абитуриентов, имеющих интерес к шахматам.

Данная система основывается на предоставлении возможности молодежи, обучающейся в вузах, продолжить заниматься шахматами на любительском или профессиональном уровнях.

Выделенная система проведения мероприятий применяется Национальной студенческой шахматной лигой с 2016 года и зарекомендовала себя как действенная. На данный момент необходимо увеличить количество мероприятий с целью привлечения большего числа студентов к шахматному спорту. Решение данной проблемы автор видит в привлечении дополнительного финансирования к деятельности Национальной студенческой шахматной лиги.

Список литературы

1. Петрова Л.Ю. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров. – Москва: Московский политехнический университет, 2019. – С. 79.
2. Сорокин В.А. Значение шахмат в воспитании профессионально важных качеств у студентов строительных специальностей / В.А. Сорокин, С.Г. Овдиенко // Материалы международной научно-практической конференции. Ростовский государственный строительный университет. Институт промышленного и гражданского строительства. – 2014.
3. Столяров В.И. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов / В.И. Столяров, Л.Ю. Кирилина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 1. – С. 15.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2007. – Ст. 2.

Д.В. Горovenko¹

D.V. Gorovenko

*Российский государственный социальный университет
(Москва, Россия)*

Russian State Social University, Moscow

E-mail: dariagorovenko@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ШАХМАТНУЮ КУЛЬТУРУ

В статье раскрывается содержание понятия «интеллектуальные ценности», рассматривается взаимосвязь между развитием интеллектуальных ценностей студенческой молодежи и их уровнем вовлечения в шахматный спорт. Также представлены основные ценности, позволяющие студентам успешно обучаться в вузе. В ходе исследования были выделены факторы эффективности системы обучения шахматному спорту. К ним относятся: методика преподавания, направленная на развитие у студентов физических, психофизиологических и интеллектуальных способностей; рейтинговая система оценки практической игры в молниеносные и быстрые шахматы; инновационные подходы в организации учебного процесса. В результате автором сформулирована методика формирования интеллектуальных ценностей у студентов посредством вовлечения в шахматную культуру.

Ключевые слова: интеллектуальные ценности, шахматный спорт, шахматная культура, учебный процесс, студенческая молодежь.

Введение. Ускорение процесса цифровизации общества внесло изменения в ценностную систему молодёжи. Распространение цифровых

¹ Научный руководитель – доктор философских наук, кандидат педагогических наук, профессор А.М. Егорычев.

технологий в производственной сфере выдвигает новые требования к выпускникам вузов. Перед системой образования поставлена задача обучить студентов ключевым компетенциям, способствующим готовности к успешному взаимодействию с миром, быстрой адаптации к изменяющимся окружающим условиям [6]. Такими навыками являются способности к высокоинтеллектуальной деятельности, развитые творческие способности, возможность успешно анализировать большой объем информации, активная инновационная деятельность. Поэтому мы видим необходимость в создании методики формирования интеллектуальных ценностей у студентов посредством вовлечения в шахматную культуру.

Шахматный спорт как вид деятельности имеет свою специфику организации и реализации. В процессе обучения шахматам развиваются интеллектуальные способности, вырабатывается способность просчитать свои действия во всех ситуациях, искать и находить единственно правильное решение [5]. Человек, познавший шахматы, будет успешен в профессиональной деятельности, сможет быстрее подниматься по карьерной лестнице. Такой рабочий будет незаменим, востребован в любой отрасли, так как шахматный спорт научит его мыслить «по-особому».

Методы исследования были продиктованы идеей работы – разработать методику формирования интеллектуальных ценностей у студентов посредством вовлечения в шахматную культуру. Автором были использованы следующие методы: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования; обобщение педагогического опыта использования процесса вовлечения обучающихся в шахматный спорт в качестве одного из средств повышения интеллектуальных ценностей; классификация общепринятых ценностей, выделение интеллектуальных.

Результаты исследования и их обсуждение. «Истинную интеллектуальную ценность представляет лишь то, что заставляет задумываться» [2]. В основе исследования стоит авторское понимание понятия «интеллектуальных ценностей», определяемого когнитивными достижениями и совершенствами человека. При этом под интеллектуальными ценностями мы понимаем результаты интеллектуальной деятельности (истину, знание и понимание) и качества человека, способствующие добиваться интеллектуальных достижений (интеллектуальные способности, навыки и привычки).

Как указывают многие исследователи [1, 3, 5] вовлечение студентов в шахматную культуру приводит к развитию у обучающихся когнитивных способностей. В ходе анализа научной литературы по проблеме исследования автором были выделены критерии эффективности системы обучения шахматному спорту:

1. Методика преподавания, состоящая из упражнений, направленных на повышения шахматного мастерства и заданий, способствующих повы-

шению уровня развития физических, психофизиологических и интеллектуальных способностей обучающихся.

2. Для поддержания внутренней мотивации студентов необходима рейтинговая система оценки практической игры в молниеносные и быстрые шахматы, основывающаяся на результатах соревнований [4].

3. Инновационные подходы в организации учебного процесса. Применение различных форм деятельности: тестирование (зачётные тесты по теории и истории шахмат, решение тактических и стратегических задач); учебный семинар (выполнение кейс-заданий по нахождению оптимального решения в различных условиях); тренинг (дебютный, по эндшпилю); тренировка (совершенствование шахматного мастерства); мастер-класс (по шахматной композиции); деловая игра (матч за звание чемпиона мира); сеанс одновременной игры (игра в шахматы с ограниченным контролем времени с несколькими соперниками одновременно на разных досках); соревнование (игра в шахматы с ограниченным контролем времени с одним соперником на одной доске) и т.д.

Приняв за основу критерии эффективности системы обучения шахматному спорту, а также используя результаты исследований в сфере развития интеллектуальных ценностей студентов, выделим ключевые формы воздействия обучения шахматному спорту на формирование интеллектуальных ценностей студенческой молодёжи (см. табл. 1).

Таблица 1

Формы воздействия обучения шахматному спорту
на формирование интеллектуальных ценностей студенческой молодёжи

Интеллектуальные ценности	Критерии эффективности системы обучения шахматному спорту		
	Методика преподавания	Рейтинговая система оценки	Инновационные подходы в учебном процессе
1	2	3	4
Когнитивные достижения (истина, знание и понимание)	Интеллектуальные достижения касаются качества убеждений и путей их приобретения. Проявление логики в убеждениях.	Практическая ценность истинных убеждений: наши действия будут успешными, если убеждения будут истинными.	Приобретение свойства «открытости» ума к новым знаниям, собственной точки зрения, определяемой основной целью познания.

1	2	3	4
Когнитивные совершенства (интеллектуальные способности, навыки и привычки)	Повышение скорости мыслительных процессов, концентрации внимания, фокусировки. Улучшение памяти, логических и аналитических способностей.	Привитие интеллектуальных привычек: способность обосновать свои убеждения, трезвый взгляд на реальность, интеллектуальная автономия.	Способность ясно выразить свою мысль, умение распознать главную тему в тексте, выявлять софизмы. Обладание навыком поиска информации в Интернете, написания текстов научного и публицистического характера. Умение выделить с первого взгляда основные качества других людей.

Формы воздействия обучения шахматному спорту на формирование интеллектуальных ценностей студенческой молодёжи проявляют разный уровень влияния на студентов. Автор предполагает, что при выполнении студентом всех рекомендаций по обучению им будут достигнуты высокие показатели интеллектуальных ценностей.

Таким образом, методика формирования интеллектуальных ценностей у студентов посредством вовлечения в шахматную культуру должна быть сформирована с учетом критериев эффективности системы шахматного обучения.

Дальнейшее развитие исследований в этом направлении видится в апробации методики формирования интеллектуальных ценностей у студентов посредством вовлечения в шахматную культуру и внедрения ее в систему организации образовательного процесса в вузе.

Список литературы

1. Алифиров А.И. и др. Теоретические и практические аспекты внедрения шахмат в Российской школе / А.И. Алифиров, И.В. Михайлова, А.С. Махов и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5.
2. Долин Г. Бытие. Краткий путеводитель / Г. Долин. – Москва: «Accent Graphics communications», 2012. – 23 с.
3. Иконникова О.Н. Научно-методическое сопровождение педагогов по физической культуре и шахматному всеобучу в Ростовской области / О.Н. Иконникова, Л.М. Певецына // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2021. – № 2.
4. Мингалева Ж.А. Применение ценностного подхода к мотивации интеллектуальной деятельности студентов / Ж.А. Мингалева, Л.Н. Депутатова // Вестник Московского университета. – 2018. – № 6.

5. Сухин И.Г. 1000 самых знаменитых шахматных комбинаций / И.Г. Сухин. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 5 с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование: Утвержден приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 – <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-01-pedagogicheskoe-obrazovanie-121> (дата обращения 08.04.2023).

С.С. Городов¹

S.S. Gorodov

*Белгородский государственный
национальный исследовательский университет
(Белгород, Россия)*

Belgorod State national research university, Belgorod

E-mail: samborskyag@mail.ru

ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЯ В ОЦЕНКЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

В статье говорится об использовании электромиографии при оценке силовых способностей борцов дзюдоистов при удержании максимальных статических усилий в течение одной минуты. Автор описывает результаты эксперимента, в котором приняли участие единоборцы специализирующихся в борьбе дзюдо «Кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта». Сделан вывод о том, что между интегрированной ЭМГ и силой, развиваемой мышцами, обнаружена тесная взаимосвязь. Таким образом, величина интегрированной ЭМГ позволяет достоверно оценить величину силы, развиваемой мышцей. При интегрировании интерференционной ЭМГ ее результирующий импульс почти соответствует изменению силы, а это свидетельствует о том, что сигнал ЭМГ в этих условиях можно считать надежным показателем величины мышечной силы.

Ключевые слова: *дзюдоисты, сила, статические усилия, динамография, электромиография.*

Введение. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании трех реакций мышц на раздражение – сокращения с уменьшением длины, увеличения длины и изометрического сокращения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают [1-3]. В спортивной практике для регистрации силовых способностей, как правило, используют динамографию, и в редких случаях –

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры А.Г. Самборский.*

электромиографию. Представляло интерес при удержании одноминутных непрерывных максимальных усилий в изометрическом режиме применить эти две инструментальные методики одновременно – это и являлось целью исследования.

Методика исследования. В эксперименте приняли участие 9 единоборцев специализирующихся в борьбе дзюдо «Кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта», возраст 18-20 лет, рост 174-182 см, вес 66-82 кг. Тест выполнялся в лаборатории на динамографическом тренажере. Запись динамики удержания 1 мин максимальных усилий осуществлялась с помощью специально разработанной компьютерной программы, пример записи представлен на рис. 1.

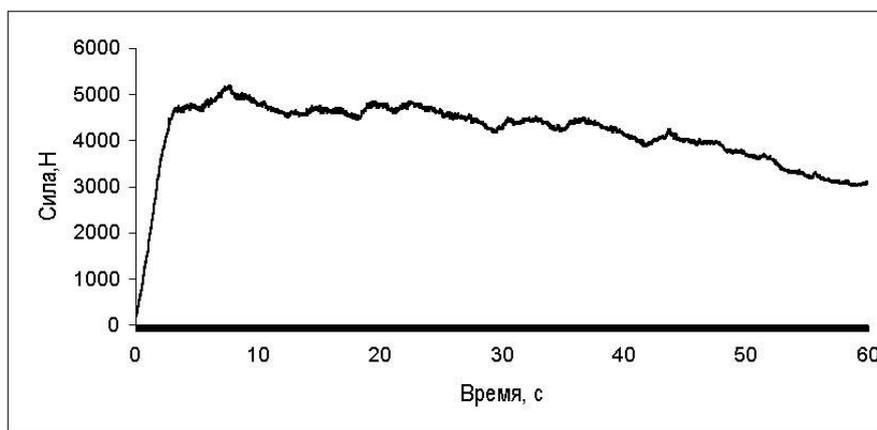


Рис. 1. Кривая силы при удержании 1 мин. максимального усилия

При регистрации максимальных изометрических усилий интерференционную электромиограмму (ЭМГ) записывали с помощью одной пары электродов, расположенных на поверхности кожи прямой мышцы бедра, пример записи представлен на рис. 2.

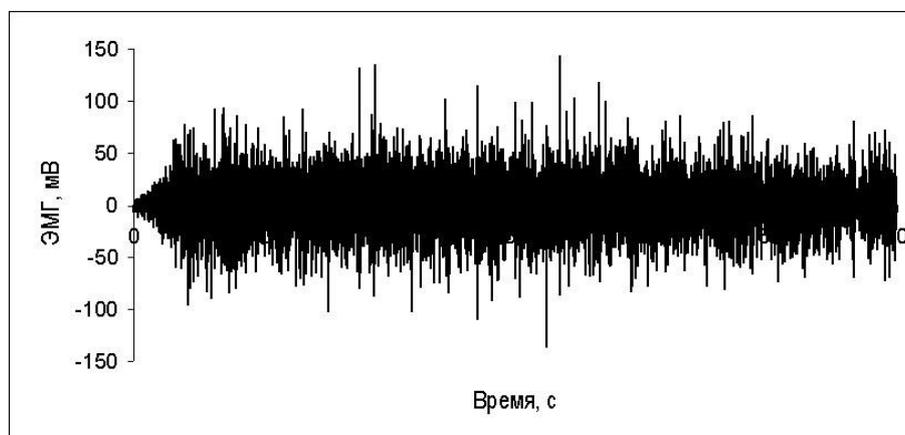


Рис. 2. ЭМГ при удержании 1 мин. максимального усилия

При количественном определении интерференционной ЭМГ использовался метод интеграции [4]. После интеграции интерференционной ЭМГ определяли ее количественно, вычисляя амплитуду интегрированной ЭМГ. Целесообразность данного метода демонстрирует рис. 3 при сопоставлении интегрированной ЭМГ с кривой силы. Как видно, интегрированная ЭМГ соответствует записи кривой силы и это можно считать надежным показателем развиваемой при этом величины мышечной силы.

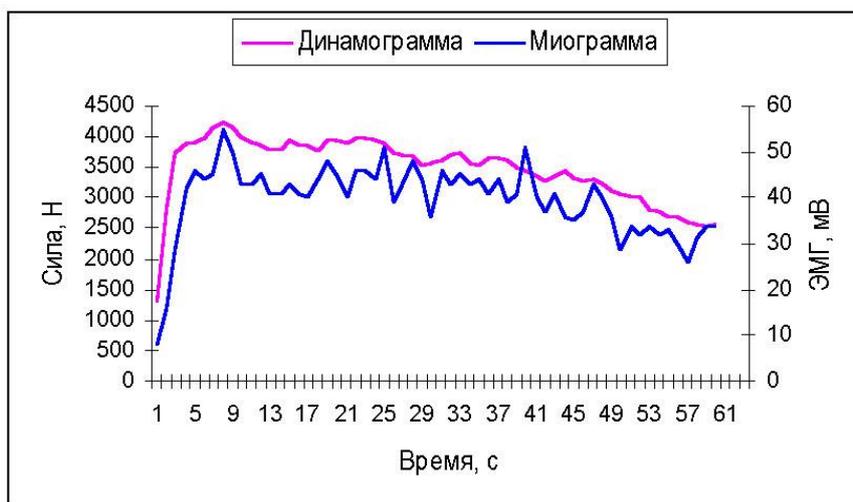


Рис. 3. Кривая силы и интегрированная электромиограмма

Результаты исследования и обсуждение. Между интегрированной ЭМГ и силой, развиваемой мышцами, обнаружена тесная взаимосвязь. При проведении кросскорреляционного анализа в этих условиях между интегрированной ЭМГ и силой была обнаружена линейная взаимосвязь ($r=0,86$), а сокращение мышцы происходило с задержкой (электромеханический интервал) по сравнению с началом записи ЭМГ потенциала действия. Таким образом, величина интегрированной ЭМГ позволяет достоверно оценить величину силы, развиваемой мышцей. При интегрировании интерференционной ЭМГ ее результирующий импульс почти соответствует изменению силы, а это свидетельствует о том, что сигнал ЭМГ в этих условиях можно считать надежным показателем величины мышечной силы. Сокращение мышцы происходит с задержкой (электромеханический интервал) по сравнению с началом регистрации интерференционной ЭМГ. Такая временная задержка связана с распространением сарколемного потенциала вглубь мышечного волокна по Т-трубочкам, вплоть до цистерн саркоплазматического ретикулума, «включения» кальциевого насоса и выброса ионов кальция в саркоплазму мышечного волокна.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 2-е изд., переработ. и доп. / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

2. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: дис. ... д-ра биол. наук / Н.И. Волков. – Москва, 1990. – 101 с.

3. Зациорский В.М. Двигательные качества спортсменов: (исследования по теории и методике воспитания): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.М. Зациорский. – Москва, 1969. – 71 с.

4. Duchene J. Surface electromyogram during voluntary contraction / J. Duchene, F. Goubel // Processing tools and relation to physiological events. Critikal Reviews in Bio-medical Engineering. – 1993. – № 21. – S. 313-397.

Т.В. Дунаева¹

T.V. Dunaeva

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: elenes-78@yandex.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ КАК ИСТОЧНИК ДОХОДА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена широким распространением спорта среди общественности нашей страны. Сегодня спорт позволяет не только следить за здоровьем, но и получать доход. В данной статье был проведен анализ количества людей Российской Федерации, которые занимаются спортом в период с 2020 по 2022 год. Определены самые спортивные регионы страны. Рассмотрены востребованные виды спорта среди населения. Приведены идеи для открытия спортивного бизнеса, которые наиболее популярны в 2022 году.

Ключевые слова: *спортивный бизнес, спорт, активный отдых, спортивный досуг, физическая нагрузка, спортивная активность.*

Введение. Актуальность развития спорта в современном мире обусловлена тем, что происходит увеличение требований к физическим и моральным качествам человека. Сейчас большинство молодых людей старается придерживаться правильного питания и здорового образа жизни, а также стремиться популяризовать спорт в нашей стране. Спортивная сфера стремительно расширяется, включая в себя новые более современные виды спорта, которые дают возможность абсолютно любому человеку выбрать для себя наиболее подходящий вариант физической нагрузки в зависимости от своих возможностей и преследуемых целей. Для кого-то важно поддерживать себя в форме, укреплять здоровье, стремиться достичь определенных профессиональных вершин, а для кого-то это способ организовать спортивный досуг для получения прибыли. Новые направления в спортивной сфере вызывают огромный интерес у общественности и, как правило,

¹ *Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Е.В. Карташова.*

сразу становятся популярными. Основной целью данного исследования является рассмотрение спортивной сферы с экономической точки зрения и определение наиболее перспективных и современных способов заработка на спорте как для профессионалов, так и для обывателей.

Методы исследования. Основными методами при написании статьи послужили анализ статистических данных, сравнение и оценка перспективных видов спорта, а также наблюдение и графический метод. В качестве источников данных были использованы: Министерство спорта Российской Федерации, Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС).

Результаты исследования. В 2020 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ «О национальных целях развития до 2030 года». В соответствии с разработанным планом, продолжительность жизни должна увеличиться до 78 лет, а количество граждан нашей страны, которые регулярно занимаются спортом и выполняют физические упражнения – до 70% от общего населения [1]. Проведем исследование, согласно которому будет определено, сколько людей в России занимаются спортом в 2022 году, какие виды спорта популярны и какие идеи ведения бизнеса в данной сфере наиболее актуальны и прибыльны.

Проводя анализ количества людей, занимающихся различными видами спорта в нашей стране, согласно данным ЕМИСС, были получены следующие результаты (рис. 1) [3]:



Рис. 1. Статистика численности населения России, занимающейся спортом, в период с 2020 по 2022 гг.

Таким образом, было установлено, что общий показатель в России по итогам октября 2022 года составляет 51%. В октябре 2021 года количество людей, которые занимаются спортом, составляло 46.4%, а по результатам 2021 года – 49.4%. Так, за 12 месяцев значение выросло на 4.6%. По итогам 2020 года количество спортсменов было еще меньше – 45.4%. Из этого следует, что спортивная деятельность стремительно набирает популярность среди населения нашей страны, и количество людей, увлекающихся спортом, с каждым годом растет. В соответствии с полученными данными можно с точностью сказать, что развитие спортивного бизнеса может принести неплохую прибыль.

Обратимся к статистическим данным ЕМИСС о том, какие регионы нашей страны являются наиболее спортивными (рис. 2) [3]:

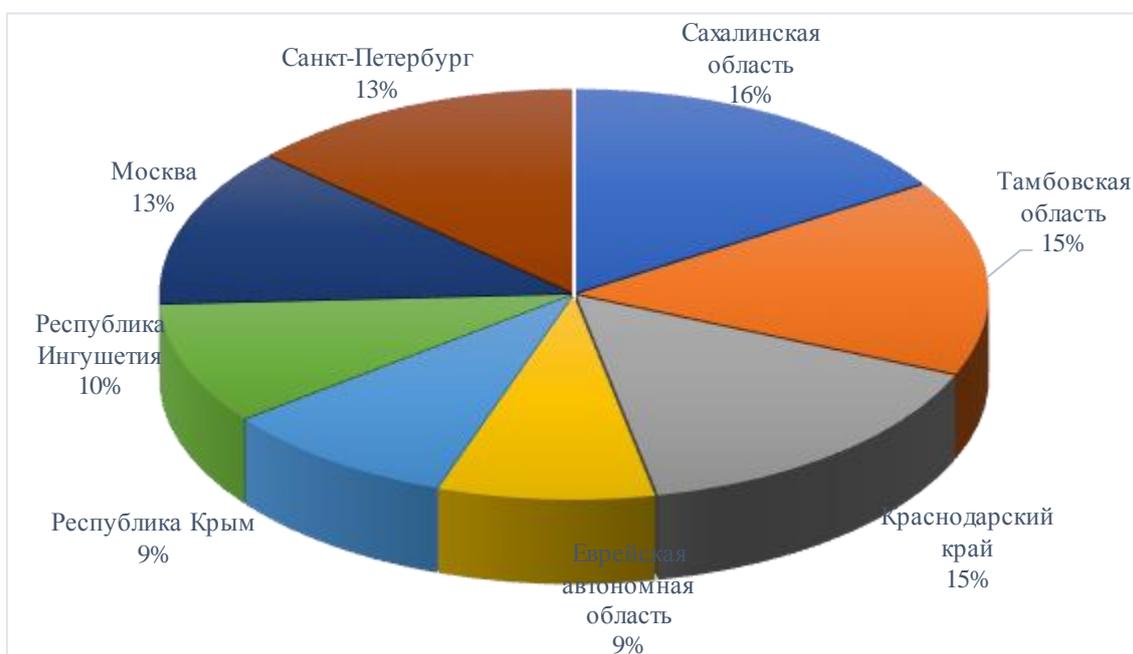


Рис. 2. Самые спортивные регионы Российской Федерации в 2022 году

Таким образом, в октябре 2022 года самым спортивным регионом оказалась Сахалинская область – 61.9%, на втором месте Тамбовская область – 59.9%, на третьем месте Краснодарский край – 59.7%. Согласно статистике занятий спортом в России, наименее спортивными стали следующие субъекты: Еврейская автономная область – 33%, республика Крым – 35.8%, республика Ингушетия – 37.3%. В Москве спортом занимается 48.8% населения, в Санкт-Петербурге – 51.2%. Из полученных результатов следует, что открытие своего дела в данных регионах является наиболее перспективным и выгодным.

Согласно данным статистики ВЦИОМ в 2022 году наиболее востребованными видами спорта у граждан РФ являются бег, легкая атлетика и спортивная ходьба. Данными направлениями занимаются 36% опрошенных. На втором месте находится фитнес – 25% от общего числа опрошенных и 35% среди женщин-респондентов. На третьем месте расположилась лечебная физическая культура – 18%. При открытии своего бизнеса стоит обратить внимание на полученные данные. Они помогут лучше разобраться в пожеланиях возможных потребителей товаров и услуг [2].

Как показывает статистика, спортивная сфера в Российской Федерации с каждым годом становится все более доступной и востребованной. Количество граждан, увлекающихся спортом и соблюдающих здоровый образ жизни, стремительно растет, а вместе с этим спорт становится востребованным способом для заработка [4].

Спорт является неотъемлемой частью жизни тех людей, которые решили прочно связать себя с данной сферой. Профессиональные спортсмены имеют возможность зарабатывать на спорте будучи отличными игроками или мудрыми тренерами и наставниками, другие же могут посвятить себя беттингу и получать деньги с помощью ставок на результаты спортивных событий.

Первый тип людей, способных заработать на спорте – это профессиональные спортсмены, которые могут не только добиться успеха в определенном виде спорта, но и получить за свои спортивные достижения огромные деньги. Другие же люди становятся спортивными судьями или тренерами, которые передают свои знания более юным последователям, а также раскрывают тонкости определенного вида спорта более опытным ученикам [6].

Однако спорт имеет место не только в жизни профессионалов, но и обычных людей, которые занимаются им на любительском уровне. Они посещают спортзал, соблюдают здоровый образ жизни, придерживаются правильного питания и делают регулярно физические упражнения для поддержания своего здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Другая сторона интереса к спорту – это быть болельщиком. Большое количество людей, которое превышает миллионы, с огромным интересом следят за карьерой любимых спортсменов, искренне переживают и волнуются за спортивные клубы и сборные страны на соревнованиях различного уровня. Ярые фанаты также могут совместить приятное с полезным и начать зарабатывать. Например, начать писать статьи о любимом виде спорта или успехах спортсменов, а также стать спортивным журналистом, комментатором или даже спортивным фотографом.

И последний вид людей, которые так или иначе зависят от спорта, – это любители делать ставки на спорт. Однако не все так просто, поскольку

одного желания и азарта недостаточно, чтобы начать зарабатывать на этом, казалось бы, несложном занятии. Для того, чтобы получать доход от подобного вида деятельности, необходимо хорошо готовиться и разбираться в тонкостях того или иного спортивного направления, а также постоянно развиваться и получать опыт. Сейчас существуют особые профессионалы в этом деле – капперы. Они делают прогнозы предстоящих матчей и получают доход от их продажи. Это люди с «холодной» головой, которые не станут говорить о возможной победе команды только из-за личной симпатии, а проведут объективный анализ и составят непредвзятый прогноз [5].

Обсуждение. Согласно данным редакции В-MAG, самым популярным способом заработка на спорте в 2022 году является спортивный досуг. Такой вариант развития бизнеса подходит абсолютно любому человеку, даже если он не занимается профессиональным спортом. Данный способ основывается на организации услуг в сфере спортивных развлечений для потребителей.

Редакцией был проведен анализ и определен топ-20 наиболее прибыльных и актуальных идей создания бизнеса в данном направлении и примерная сумма первоначальных вложений [7]:

- прокат сигвеев и гироскутеров. Вложения – 250 тыс. руб.;
- экскурсии по бегу. Вложения – 10 тыс. руб.;
- сухой бассейн для взрослых. Вложения – 1 млн. руб.;
- прогулки на велосипеде. Вложения – 100 тыс. руб.;
- установка столов с настольным теннисом. Вложения – 70 тыс. руб.;
- скейт-парк. Вложения – 500 тыс. руб.;
- аэрохоккей. Вложения – 200 тыс. руб.;
- веревочный парк. Вложения – 500 тыс. руб.;
- спорт-бар. Вложения – 700 тыс. руб.;
- бильярдная. Вложения – 600 тыс. руб.;
- зорбинг. Вложения – 200 тыс. руб.;
- прокат велосипедов. Вложения – 200 тыс. руб.;
- полет в аэродинамической трубе. Вложения – 3 млн. руб.;
- продажа офисных кресел-тренажеров. Вложения – 100 тыс. руб.;
- организация рыбалки. Вложения – 10 тыс. руб.;
- надувные батуты. Вложения – 200 тыс. руб.;
- интерактивный тир. Вложения – 200 тыс. руб.;
- скалодром. Вложения – 500 тыс. руб.;
- бизнес на флайбордах. Вложения – 700 тыс. руб.;
- джиппинг. Вложения – 500 тыс. руб.

Каждое из этих направлений можно успешно реализовать в крупных городах, где большое количество платежеспособных клиентов. Однако мной было выделено топ-5 видов бизнеса, которые стоит открывать в не-

больших городах не только для получения прибыли, но и для организации спортивного досуга для детей и взрослых. Рассмотрим их подробнее [7]:

1. Прокат сигвеев и гироскутеров. Сегодня необычные средства передвижения пользуются огромным спросом у населения. Люди разных возрастов с огромным удовольствием катаются на сигвеех, гироскутерах, гиборбордах и т.д. Несмотря на различные названия, принцип работы данных средств передвижения один и тот же: два колеса на одной оси, на каждом колесе по электродвигателю, которые питаются от литиевой батареи. Поэтому выгодно открыть точку проката всех этих устройств. Для начала можно приобрести 2-3 единицы техники. Однако цена у них разная. Сигвей можно купить в диапазоне от 40 до 100 тыс. руб., а гироскутер около 15 тыс. руб.

Для точки проката подойдет любое место, где бывает достаточно большое количество людей. Это могут быть парки, скверы, набережные или городские площади. Хранение данных средств передвижения можно легко организовать дома. Такой бизнес дает возможность получать чистую прибыль около 70 тыс. руб. даже в небольших городах. Однако следует помнить, что это сезонный бизнес, который будет востребован с апреля по октябрь.

2. Экскурсии по бегу. Идея заключается в том, чтобы совмещать физическую нагрузку с культурным просвещением. Данная услуга является очень оригинальной. Можно предлагать экскурсии по городу, которые будут осуществляться в виде бега по интересным и запоминающимся местам. Маршрутов следует организовывать не менее пяти. Каждый из них должен отличаться тематикой, сложностью и длиной дистанции (но не более 3 км). Цена может увеличиваться, если дополнительно продавать фирменные футболки, сувениры или фотографии забега.

3. Прогулки на велосипеде. Организация прогулок на велосипедах – это выгодная идея, которая делает активный отдых еще и познавательным. Для того, чтобы начать заниматься таким бизнесом, необходимо разработать варианты маршрута и тематики велопрогулок. Например, можно познакомить группу с легендами города, его архитектурой и достопримечательностями, а также выбраться за пределы города, чтобы насладиться природой и красивыми пейзажами.

Стоит отметить, что во время отсутствия экскурсий, можно осуществлять прокат велосипедов, что принесет дополнительный доход. Однако данная форма спортивного бизнеса также является сезонной и будет пользоваться спросом только с апреля по сентябрь.

4. Установка столов с настольным теннисом. Настольный теннис является очень популярной игрой, поэтому клиенты найдутся всегда. Идея данного бизнеса заключается в том, чтобы сдавать в аренду теннисный

стол. Окупить первоначальные вложения можно в течение несколько месяцев. Для занятия подобной деятельностью необходимо около 70 тыс. руб., чтобы закупить требующийся инвентарь – теннисные столы, ракетки, шарики, а также оплатить аренду помещения, где все это будет располагаться. Начинать можно с трех теннисных столов, чтобы бизнес успел окупиться за сезон и принести прибыль.

Такой вариант бизнеса особо актуален в теплое время года, поскольку можно разместиться в популярных общественных местах, где будет больше посетителей. В холодное время года или при плохих погодных условиях можно поставить столы на территории торгового центра.

5. Интерактивный тир. Еще одним проверенным спортивно-развлекательным бизнесом является тир. Но современного потребителя постоянно нужно удивлять. Так на смену стрельбе по жестянкам пришли интерактивные тир. Возможностей здесь намного больше: стандартные игры с мишенями разных размеров с разными режимами сложности, а также сюжетные игры для детей и взрослых.

Новый формат наверняка привлечет внимание посетителей. Эта ниша намного свободнее, поэтому открыть интерактивный тир проще, нежели классический. Для открытия бизнеса потребуется около 150 тыс. рублей. Окупиться вложения могут уже через месяц работы тира. Прибыль интерактивного тира может составлять до 200 тыс. рублей в месяц.

В заключении стоит сказать, что стремительное развитие спортивной сферы в Российской Федерации дает возможность не только сохранять свое здоровье и заниматься любимым делом, но и совмещать спортивную активность с получением заработка. Спорт является привлекательной нишей для бизнеса, которым могут заниматься не только профессионалы, но и любители.

Список литературы

1. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации: утвержден 21 июля 2020 года № 474 [Электронный ресурс] // Некоммерческая версия КонсультантПлюс: справочно-правовая система: сайт. – Режим доступа: URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357927/ (дата обращения: 05.03.2023).

2. Всероссийский центр исследования общественного мнения. – Москва. – обновляется в течение суток [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 04.03.2023).

3. Единая межведомственная информационно-статистическая система. – Москва. – обновляется в течение суток [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.fedstat.ru> (дата обращения: 06.03.2023).

4. Министерство спорта Российской Федерации. – Москва. – обновляется в течение суток [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 04.03.2023).

5. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебник / Е.Н. Назарова. – Москва: Academia, 2019. – 536 с. – Режим доступа: URL: https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf (дата обращения: 08.03.2023).

6. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Чукаева. – Москва: КноРус, 2018. – 64 с. – Режим доступа: URL: <https://knorus.ru/catalog/medicinskie-nauki-zdravoohranenie/643921-osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-specialitet-uchebno-metodicheskoe-posobie/> (дата обращения: 06.03.2023).

7. В-MAG: бизнес-журнал: сайт [Электронный ресурс]. – Москва, 2022. – Режим доступа: URL: <https://b-mag.ru> (дата обращения: 06.03.2022).

Н.А. Зинченко, Н.Н. Таргонский¹

N.A. Zinchenko, N.N. Targonsky

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина (Мозырь, Беларусь)

Mozyr State Pedagogical University

named after I.P. Shamyakin, Mozyr

E-mail: nata.zinchenko2012@yandex.by

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Развитие современных технологий и использование социальных сетей создают среду для обмена информацией, интерактивного общения, обучения и оптимизации различных процессов. В исследовании описаны результаты эффективности использования различных инструментов социальных сетей для повышения уровня физической активности у студентов. Рассмотрены эффективные инструменты для повышения уровня физической активности, которые можно использовать в социальных сетях.

Ключевые слова: *студенты, социальные сети, физическая активность, фитнес-приложения.*

В последнее время различные концепции оздоровления молодежи набирают популярность из-за растущей тенденции к ухудшению самочувствия студентов [1].

Интерактивное обучение – это обучение, которое предполагает взаимодействие между учащимися и преподавателем, а также между самими учащимися. Использование интерактивных инструментов способствует изучению различных предметов в удобном масштабе. Но для эффективного использования интерактивных инструментов важно уметь создавать электронные курсы, планировать и проводить занятия на основе собствен-

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.А. Горовой.*

ных разработок. Внедрение интерактивных технологий в процесс физического воспитания положительно влияет на мотивацию к физической активности [2].

Контент в социальных сетях позволяет пользователям получать знания об особенностях физических упражнений, движения и физической подготовленности, а также находить сообщества, ведущие здоровый образ жизни. Использование социальных сетей позволяет учащимся дополнительно изучать учебный материал в свободное время и предоставляет возможности для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями [3].

Использование интерактивной компьютерной вспомогательной технологии не является новым явлением; ее эффективность была подтверждена экспериментально [2; 3]. Более того, использование инновационных интерактивных подходов и инструментов социальных сетей может мотивировать студентов вести здоровый образ жизни, продвигать эту идею с помощью социальных связей, авторитета и тенденции к здоровому образу жизни. Возникновение пандемии коронавируса вызвало одно из самых острых требований к преобразованию образовательного процесса по новому в XXI веке.

В ходе проведенного теоретического анализа актуальной литературы довольно много авторов обращают внимание на специфику и необходимость преобразования физического воспитания. Из-за жестких требований к непрерывному взаимодействию студента и преподавателя эффективное внедрение технологий онлайн-обучения в физическом воспитании является сложной задачей для образовательных учреждений, которым в настоящее время не хватает достаточной исследовательской базы.

Цель исследования – выявить, помогает ли использование социальных сетей повысить уровень физической активности у студентов, и какие методы использования социальных сетей являются уместными и эффективными для повышения физической активности.

Методология. В исследовании приняли участие 148 студентов, которые регулярно (2-3 раза в неделю) занимались физической культурой в силу учебных занятий или по собственной инициативе (занятия фитнесом).

Выбор социальной сети в качестве основы для формирования интерактивной среды был обоснован на основе статистики популярности приложений, рассчитанной по количеству активных пользователей. В последние годы Facebook был бесспорным лидером в этом рейтинге. Лица, заинтересованные в эксперименте, заполнили анкету (они отметили отсутствие/наличие проблем со здоровьем и разрешение на публикацию результатов) и по результатам опроса им было предложено присоединиться к закрытой группе в Facebook.

Участники также были опрошены на основе формы Google № 1, которая содержала директивные вопросы о цели занятий спортом и ожидаемых результатах (достижения, потеря веса, улучшение состояния здоровья).

Уровень физической активности участников после эксперимента также определялся на основе результатов анкеты, содержащейся в форме Google № 2, которая была разработана с целью исследования.

Важные ответы включали количество часов в неделю, посвященных спорту, наличие/отсутствие занятий с личным тренером, участие или неучастие в соревнованиях/спортивных играх, посещение плавательного бассейна или тренажерного зала.

Для повышения уровня физической активности были использованы следующие средства:

- пропаганда различных занятий фитнесом в виде контента, размещенного в закрытой группе; объявления о спортивных мероприятиях, которые можно посетить с целью развития знаний о спорте; мониторинг динамики собственного прогресса на основе информации, которой делятся в группе (выполнение комплекса упражнений, выполнение комплекса упражнений из приложений), сравнение себя с другими участниками группы (это необязательно);

- создание групп с определенным контентом; пропаганда фитнес-приложений (домашние тренировки и Adidas training); участие в видах физической активности (езда на велосипеде, бег трусцой, соревнования). По желанию участники размещали видеоролики с выполнением упражнений или комплексами упражнений, чтобы проанализировать свои результаты, повысить мотивацию других участников и отслеживать достигнутые результаты.

Для внедрения инструментов социальных сетей была создана закрытая группа. Все участники должны были иметь доступ к частной группе Facebook с любого устройства.

В группе использовались следующие инструменты: веб-блоги; сайты здравоохранения в социальных сетях; виджеты для видео; распространение контента (спорт, мобильные приложения и т.д.).

Трудности, связанные с экспериментом, включали контроль над контентом (был ли он просмотрен или нет) и количеством времени, проведенного в социальных сетях, а также невозможность определить, выполнили ли те, кто видел контент упражнения / собираются их выполнять / или собираются в спортзал.

Однако исследования, рассматривающие влияние контента социальных сетей, показывают его практический эффект (то есть физические упражнения, изменение образа жизни и т.д.) на пользователя, и результаты

опросов физической активности были подтверждены. Чтобы проверить, все ли увидели контент и рекламу в виде поста в группе, участников попросили «поставить лайк» определенному сообщению. Однако было трудно определить, внимательно ли они изучили содержание или просто «лайкнули» пост. Это можно было бы оценить на основе комментариев, но принуждение участников писать комментарии противоречило бы идее эксперимента (социальные сети используются для упрощения и оптимизации физической активности).

Студенты выполняли физические упражнения из фитнес-приложений. Выполняли их самостоятельно с выполнением условия по мониторингу своего состояния или под наблюдением тренеров-преподавателей (онлайн по Skype, Viber или лично по предварительной договоренности).

Упражнения выполнялись во второй половине дня после учебы, эксперимент длился в течение 6 месяцев (сентябрь 2022 – март 2023).

Уровень физической активности определялся на основе формы Google № 2, которая заполнялась один раз в месяц; на основании полученных результатов рассчитывался метаболический эквивалент как показатель уровня физической активности. В анкете участники отмечали время, затраченное на физические упражнения, количество занятий в неделю, а также имели возможность делать заметки, фиксировать новые навыки и спортивные достижения. Этот вариант мониторинга уровня физической активности был признан допустимым – совпадение результатов опроса с наблюдением составило от 72,8 до 85,9%. Ответы на вопросы опроса были обработаны с помощью математических методов, которые позволяют вычислять статистику (тест Уилкоксона) и сравнивать наличие/отсутствие определенных элементов физической активности.

Результаты исследования, обсуждение. В результате использования социальных сетей уровень физической активности в экспериментальной группе значительно повысился. В дополнение к повышению уровня физической активности в этой группе возрос интерес участников к различным видам спорта, а также участились их тренировки фитнесом.

В то же время респонденты также отметили положительный эффект от поглощения посторонних источников информации (пропаганда различных занятий фитнесом в Facebook, комментарии и т.д.). Это повышает мотивацию к обучению и расширяет их восприятие парадигмы физического воспитания.

Результаты теста Уилкоксона показывают значительные различия между показателями (различия до и после эксперимента значительны). В основном это связано с повышением физической активности, которое также было отмечено в анкете.

Также есть интересное наблюдение об использовании мобильных приложений. Так, 73,16% участников экспериментальной группы пользовались фитнес-приложениями, отдавая предпочтение тренировкам Adidas (86,9% из тех, кто пробовал мобильные приложения). Около 85% респондентов заявили, что готовы к постепенному переходу на полноценное цифровое обучение, а 46% из них были бы не прочь добавить в свое пользование другие социальные сети. Большинство участников (87,9%) воздержались от размещения видеороликов о своих достижениях в социальных сетях. Девять участников разместили свои достижения в виде коротких видео-упражнений или скриншотов, а также отчетов о программах мобильных приложений в своих группах.

Исходя из полученных результатов, следует, что инструменты социальных сетей, использованные в исследовании, эффективны для повышения уровня физической активности участников эксперимента.

Экспериментальные данные дополняют и подтверждают данные и утверждения о том, что использование релевантного контента и влияние в социальных сетях способствует повышению физической активности пользователей социальных сетей, а также улучшению их знаний о физической активности.

Социальные сети могут способствовать созданию здоровой среды, оказывают положительное влияние на улучшение коммуникации между преподавателем и учащимися, а также между учащимися в контексте образовательных целей. Использование интерактивных инструментов способствует социальному взаимодействию учащихся, а наглядные пособия (т.е. контент, предлагаемый в частных группах в социальных сетях) являются эффективным инструментом, который позволяет преподавателям (тренерам) привлекать внимание и представлять информацию удобным и понятным способом, чтобы пользователи могли просмотреть все компоненты требуемого содержания. Преподавателям физической культуры необходимо совершенствовать свои знания об использовании социальных сетей и возможностях их применения для повышения уровня физической активности с учетом широких возможностей обучения и интерактивного общения в социальных сетях.

Следует отметить, что настоящее исследование является целенаправленным исследованием и использование социальных сетей во время эксперимента было ограничено (до 3 раз в неделю, до 3 часов); использование физических упражнений, их выполнение контролировалось с учетом здоровьесберегающих целей (то есть упражнения выполнялись без чрезмерных усилий, и тренировка была направлена на повышение физической активности, а не на достижение идеальной формы тела).

Таким образом, выявлено, что использование социальных сетей повышает уровень физической активности у студентов, эффективными средствами ментального воздействия и интерактивного общения стали приглашения их к участию в онлайн-фитнес-группах, выполнение упражнений в этих группах, уведомление о спортивных соревнованиях. В экспериментальной группе, где участники общались с помощью интерактивных инструментов социальных сетей для мониторинга уровня физической активности и поиска способов ее повышения, показатели уровня физической активности значительно улучшились: 59,2% участников достигли среднего уровня физической активности и 22,3% – высокого, в то время как 31,58% участники контрольной группы в конце эксперимента имели низкий уровень физической активности, 48,6% – средний, 10,7% – высокий. Полученные данные могут быть использованы для дальнейшей разработки специализированных обучающих программ с использованием цифровых технологий.

Список литературы

1. Интернет-сайт Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int.ru/> (дата обращения: 18.09.2022).
2. Кошкина В.А. Интерактивные средства обучения: классификация и потенциал [Электронный ресурс] / В.А. Кошкина, Е.А. Пазенко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 3. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/20PDMN321>.
3. Куликова Н.Ю. Использование интерактивных средств обучения и мобильных технологий в образовательном процессе [Электронный ресурс] / Н.Ю. Куликова, Д.Н. Бондар А.Н. Ульев // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 6(58). – С. 141-146. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26383447> (дата обращения: 28.02.2023).

Е.А. Калинина, А.Ю. Смирнова

Е.А. Kalinina, А.У. Smirnova

*Петрозаводский государственный университет
(Петрозаводск, Россия)*

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk

E-mail: kalinka46@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА КАРЕЛИИ В 1930-е ГОДЫ

На основе документальных материалов, центральной и региональной периодической печати авторы рассматривают проблемы развития карельского футбола в 1930-е годы. В статье анализируются вопросы развития футбола в Карелии: в столице и в районах республики, организация и проведение розыгрышей, товарищеских встреч, первенств по футболу. Особое внимание уделено участию карельских футбо-

листов в футбольных турнирах высшего ранга. Рассматриваются положительные и негативные итоги развития этого вида спорта в Карелии: это отсутствие регулярных тренировок, квалифицированного судейства, спортивной дисциплины, что повлекло за собой неудачные выступления сборной команды Карелии на всесоюзных и всероссийских соревнованиях по футболу.

Ключевые слова: Карелия, футбол, спорт, розыгрыш по футболу, футбольная команда, судейство, первенство СССР.

Введение. В 1930-е годы положение карельского футбола изменилось. В этот период в Карелии увеличивалось число футбольных команд. Возникновение в 1925 г. в республике добровольного спортивного общества «Динамо» позволило создать новые футбольные команды в районах республики – в Кеми, в Медвежьегорске, в Кондопоге. В этот период в Петрозаводске и в районах республики строились спортивные стадионы. Усложнилась организация футбольных турниров. В Карелии проводились соревнования разного уровня – от товарищеских встреч до отборочных матчей Первенств и Кубков СССР по футболу. В Петрозаводск приезжали команды высокого класса игры: «Пламя», «Снайпер», «Выборгский металлист» (Ленинград), «Динамо» (Архангельск), «Локомотив» (Тбилиси). Все это положительно влияло на развитие футбола в Карелии. Целью работы является изучение развития футбола в Карелии в 1930-х годах, выявление положительных и негативных сторон в его становлении.

Методы исследования. Теоретические. Анализ материалов, центральной и региональной периодической печати.

Обсуждение. *Участие карельских футболистов в футбольных турнирах. Районные турниры по футболу.* В 1930-е годы карельский футбол развивался не только в Петрозаводске, но и в районах республики. Например, футбол в Кемском районе берет свое начало еще в середине 1920-х годов. Но отсутствие стадиона затрудняло прогресс данного вида спорта. В 1936 г. в Кеми силами заключенных ГУЛАГа был построен и открыт новый стадион «Динамо». Это событие широко обсуждалось в прессе. Так, республиканская газета «Красная Карелия» сообщила своим читателям: «24-го мая в Кеми состоялось открытие стадиона «Динамо». В этот же день была проведена первая встреча футбольных команд лесозавода, «Динамо», «Локомотива» и города. Команда «Локомотива» выиграла со счетом 0:2 у команды «Динамо». Городская команда выиграла со счетом 0:4 у команды лесозавода» [9].

В 1930-е годы футбольные районные турниры, товарищеские встречи проводились в Медвежьегорском, Кондопожском, Беломорском и Кемском районах. Здесь были организованы футбольные команды «Динамо» и «Спартак», которые являлись активными участниками этих соревнований.

Республиканские первенства по футболу. В этот период продолжилась традиция проведения весенних и осенних республиканских первенств по футболу. С 1932 г. они проводились по олимпийской системе. Во Всекарельском осеннем розыгрыше 1937 г. первенства по футболу приняли участие девять районов Карелии. Первыми в истории победителями осеннего первенства стала петрозаводская сборная команда, не проиграв ни одного матча. Здесь следует отметить, что до этого времени в республиканских розыгрышах первенствовала футбольная команда «Динамо».

С 18 августа по 2 сентября 1939 г. карельские футболисты впервые разыграли между собой Кубок республики. В финале столкнулись спортсмены петрозаводского гарнизона и беломорского «Энтузиаста». Первая встреча закончилась ничьей – 2:2 и на следующий день была переиграна. Победу со счетом 2:1 одержала команда красноармейцев, которая и подняла Кубок Карелии над головой [7, с. 26]

В 1940 г. главным событием года стал розыгрыш Кубка Карело-Финской ССР. Обладатель Кубка получал право участия в розыгрыше Кубка СССР. Финальный матч состоялся 15 сентября в Петрозаводске на стадионе «Энтузиаст» между командами учебного отряда Школы Северного Флота и второй командой Н-ской воинской части (2:0 в пользу команды учебного отряда). 22 сентября новоявленный обладатель Кубка Карелии играл в Харькове с местной футбольной командой «Зенит» в матче на Кубок СССР. Несмотря на неплохой футбол, показанный нашими футболистами, харьковчане оказались сильнее и победили со счётом 4:2. Таким образом, команда Карело-Финской республики выбыла из дальнейшей борьбы за почетный трофей [7, с. 27].

В предвоенный период было проведено незначительное количество игр. Матчи начавшегося первенства Петрозаводска зафиксированы 15 июня 1941 года.

Первенства по футболу профсоюзов (ВЦСПС). В 1930-е годы большое значение в развитии футбола играли профсоюзные организации, которые регулярно проводили соревнования по футболу. Футбольные команды Карелии для проведения товарищеских встреч, отборочных игр на первенство ВЦСПС выезжали в разные города.

В июне 1934 г. карельская сборная боролась на первенство ВЦСПС в Смоленске. Матч закончился с обыкновенным для того времени счетом 2:7 в пользу сборной Западной зоны. Вот как оценил итоги встреч сам капитан команды В. Наседкин: «Делая итоги результатов поездки нашей команды, надо сказать, что у нас в Карелии развитию футбола мало уделяют внимания. Футбольных соревнований команд нет, и не ведется регулярная тренировка футболистов. Кроме того, петрозаводские футболисты физически

слабее...» Аналогичную и короткую оценку проведенных игр дал и руководитель поездки Михаил Павлович Орлов: «выводы из встреч – неудовлетворительное состояние футбольного спорта в Петрозаводске...» [7, с. 21].

В республике активно развивался футбол в профсоюзе металлистов (Онегзаводе), где действовало несколько футбольных коллективов. Металлисты участвовали во всех городских и республиканских и всероссийских футбольных турнирах. Например, в июле 1935 г. Игроки Онегзавода стали участниками в соревновании судостроительных и судоремонтных заводов в Ленинграде. Первый матч 3 июля на стадионе «Красный треугольник» футболисты Онегзавода провели на высоком уровне и обыграли команду Северной судостроительной верфи со счетом 3:0.

Всероссийские и всесоюзные первенства по футболу. Официальные первенства РСФСР по футболу проводились с 1922 г. по территориальному принципу: в турнире принимали участие сборные городов. Отборочные матчи проходили в разных городах. Появление в 1930 г. в Петрозаводске стадиона Профсоюзов позволило проводить отборочные игры в Карелии. Так, один из матчей первенства РСФСР 1930 г. прошел в Петрозаводске. Карельские футболисты встретились с командой Ленинграда «Выборгский металлист», которая входила в тройку сильнейших первенства северной столицы. Зрители могли понаблюдать за классом игры ленинградцев вочию. Матч закончился со счетом 10:1 в пользу гостей. Как отметил корреспондент газеты «Красная Карелия»: «Этот матч был демонстрацией хорошей техники Ленинградской рабочей команды. Он так же показал, насколько несерьезно СФК отнесся к подбору команды, составив ее за несколько дней до игры. Эта игра – хороший урок на будущее Петрозаводску СФК» [1].

В 1937 г. был проведен розыгрыш первенства РСФСР, в котором приняли участие 22 команды от 20 городов, в том числе и сборная Петрозаводска. Наши спортсмены успешно прошли отборочный и групповой этап и проиграли только в игре за выход в финал команде Архангельска со счетом 2:3.

Всесоюзные первенства 1931 г. и в 1932 г. разыгрывались в рамках отборочных игр к Берлинской Мировой рабочей Спартакиаде «по следующей схеме: на первом этапе проводились первенства союзных республик, на втором определялась лучшая команда среди сборных республик, которая и становилась чемпионом СССР» [10; с. 38].

В розыгрыше первенства СССР 1931 г. приняли участие команды Москвы, Ленинграда, Нижнего Новгорода, Урала, Иваново-Вознесенска, Крыма, Северного Кавказа и Карелии. В рамках этого первенства в Петрозаводске футболисты Карелии проиграли ленинградцам со счетом 9:0. Вот

как описывал эту игру популярный в 1920-1930 годы ленинградский журнал «Спартак»: «В Петрозаводске ленинградцы были исключительно тепло встречены местными физкультурниками. Приезд ленинградских футболистов оказался в центре внимания, и в день игры на небольшом стадионе присутствовало свыше 4000 человек – рекордное число для Петрозаводска. Как и можно было предполагать, ленинградцы легко овладели игрой и в течение первых десяти минут сумели провести три мяча. Карельцы сопротивлялись насколько могли, но к перерыву пропустили ещё два мяча. Встреча окончилась победой ленинградцев со счетом 9:0» [7, с. 18].

В 1935 г. на первенстве СССР «Петрозаводску вместе с командами Архангельска (на соревнования не приехала), Курска и Калинина достался куст «Б», в котором игры прошли с 20 по 24 июня в г. Калинин. Команда Петрозаводска проиграла два матча в кустовых соревнованиях на первенство СССР: с футболистами Калинина со счетом 1:5 и с Курском – 0:6 [7, с. 23].

Проиграв с крупным счетом две первые игры в Калинин, наша сборная выбыла из турнира. Реакция спортивной общественности петрозаводчан оказалась очень болезненной. Видимо, поэтому в молодежной газете Карелии капитан команды А. Фокин откровенно поведал читателям о случившихся поражениях: «В игре наших противников чувствовались крепкая спаянность, хорошая сыгранность всей команды, где каждый игрок знает свое дело. Надо сказать прямо, что техника игры нашей команды очень плоха. Наши игроки действуют на поле грубо, индивидуально, без тактики, без самых элементарных комбинаций. И все это потому, что наш Совет физкультуры упорно не желает серьезно работать над развитием футбола, не организует тренировки и спортивной учебы футболистов. Отношение к футболу в ВСФК Карелии ярко проявилось на подготовке нашей команды к прошедшим соревнованиям. Мы поехали в Калинин без представителя Совета физкультуры. В последний момент пришлось менять трех игроков, которые не были освобождены с работы. Нам не обеспечили даже формы: по рукам пришлось собирать костюмы. А ведь футболисты Курска и Калинина за месяц до встреч были направлены в дом отдыха, где находились под строгим режимом и готовились к соревнованиям под руководством опытных тренеров» [7, с. 23].

«Год 1936-й стал эпохальным в истории советского футбола, – указывалось в газете «Красный спорт» в марте 1936 г. – С него начался отсчет чемпионатов СССР среди команд, представляющих различные общества и ведомства» [5]. По предложению председателя ВСФК В. Манцева Совет принял решение о проведении всесоюзного первенства СССР по футболу среди 15-20 коллективов в два круга. В перерыве между ним разыгрывался Кубок СССР между 40 командами по олимпийской системе [4]. Первенст-

ва Советского Союза по футболу, проходившие в рамках Всесоюзных летних праздников физкультуры, уходили в прошлое. В 1936 г. Первенство СССР разыгрывалось два раза: весной и осенью. К первому чемпионату СССР было допущено 27 команд. Команды были поделены на четыре группы: А, Б, В и Г. В группу «А» вошли семь сильнейших команд. Карельская сборная по футболу входила в состав группы «Г», однако игра карельских футболистов оставляла желать лучшего. В число финалистов или победителей Кубков СССР команда Карелии не входила. Уровень футбола в Карелии был низким и ограничивался уровнем республиканского масштаба.

Результаты исследования. Таким образом, карельский футбол 1930-х годов отличается положительными моментами. В первую очередь, это значительный рост числа команд не только в столице республики Петрозаводске, но и за ее пределами. Так, при ДСО «Динамо» действовало четыре футбольных команды, при ДСО «Спартак» – три команды, из 20 районов Карелии в 10 (50%) были созданы команды футболистов, которые принимали активное участие в республиканских розыгрышах по футболу. В республике началось строительство новых футбольных площадок и стадионов. Карельский Комитет по делам физической культуры и спорта ежегодно составлял «Календарный план проведения футбольных турниров в КАССР». В него входила организация и проведение футбольных турниров разного уровня. Необходимо отметить, что данный план неукоснительно выполнялся. Карельский футбол шел в ногу со всероссийским. Это проявлялось во введении изменений организации соревнований. Например, проведение розыгрышей и турниров по «олимпийской» системе, организацию с 1936 г. – Первенств Карелии, а с 1940 г. – Кубков Карело-Финской ССР. Важными событиями в жизни карельских футболистов и футбольных болельщиков явилось в Петрозаводске проведение матчей со сборными командами высокого класса игры. Это «Пламя», «Снайпер», «Выборгский металлист» (Ленинград), «Динамо» (Архангельск)», «Локомотив» (Тбилиси). Все это способствовало высокому росту популяризации футбола в республике.

Характеризуя футбол 1930-х годов, необходимо упомянуть о плохой организации футбольных матчей, об отсутствии спортивного инвентаря (мячи, бутсы и пр.), о нехватке площадок стадионов, пригодных для игры, а также о грубом и недисциплинированном поведении футболистов на поле и болельщиков на трибунах. Игры обычно проходили в вечернее время после напряженного рабочего дня или рабочей недели, футболисты зачастую были полуголодными. Не все команды выходили на поле, заявленные в розыгрышах, игроки постоянно опаздывали на матчи, выходили на игру не в полном составе.

Как отметил капитан сборной карельской команды по футболу А. Фокин, после неудачно организованного осеннего розыгрыша Карелии по футболу в 1935 г.: «жалкая пародия на розыгрыш первенства. Списки участников футбольных команд были поданы в ВСФК «липовые», т.к. один и тот же игрок значился в двух-трех списках. Судьи на игры приходят с большим опозданием. Сборные команды Петрозаводска и Карелии у нас собираются из первых попавшихся игроков. Поэтому везде и всюду наши игроки терпят поражение. Футболистами никто не занимается» [11].

Неквалифицированное судейство – также является одной из проблем карельского футбола довоенного времени. Часто отсутствие подготовленных арбитров усугубляло ситуацию во время футбольных матчей. Встречи по футболу судили случайные люди. При Совете физической культуры в это время не было создано футбольной судейской коллегии. Матчи обслуживались непрофессиональными людьми. «Вообще надо отметить, что у нас судят футбольные матчи (также, как и составляют сборную города) случайные люди, – отмечал корреспондент газеты «Красная Карелия» в 1936 г. – Это результат того, что при ВСФК не создано футбольной секции и нет судейской коллегии. Чего больше, если в этом году даже не проводился весенний розыгрыш по футболу» [2].

Частым явлением были опоздания на начало матчей, нецензурная брань, разговоры игроков на поле, грубость и критика публики по отношению к судьям, неполная явка команд на игру. Нарушения общественного порядка на стадионе со стороны болельщиков выражались в форме свиста на трибунах, криков, насмешек, брани, выходов на игровое поле, скандалы с судьями.

В августе 1937 г. на розыгрыше футбольного розыгрыша Карелии игра между первой командой Динамо (Петрозаводск) и Кондопоги прошла с грубыми нарушениями. «Вместо футболистов сборной Кондопоги на поле оказались отъявленные хулиганы, – писал очевидец в газете «Красная Карелия». – Уже в первом тайме хулиганы допустили несколько грубых выпадов, но особенно они распоясались во второй половине игры... Столкнулись Косенков (Динамо) с Шишовым (Кондопога). Судьи удалили их с поля. Свистки судей за грубость следовали друг за другом... На поле появилось несколько пьяных, а за ними и остальные зрители хлынули на стадион. Пьяные стали угрожать судьей. Матч был сорван. Встреча переигрывалась 5:3. Хулиганы хотели избить судью. Комитет вынес решение дисквалификации хулиганов Шишова и Неволайнена» [3].

Для улучшения положения Карельский Комитет по делам физической культуры и спорта усиливал работу дисциплинарной комиссии, на которой обсуждались нарушения игроков и вводились определенные санкции. Самым серьезным наказанием являлись дисквалификация и исключе-

ние из физкультурной организации. Например, в мае 1929 г. состоялась заседание дисциплинарной комиссии Петрозаводского городского СФК. На нем было сделано последнее «предупреждение футболисту П. Чудинову за грубость с игроками и судьями во время соревнований. В случае повторения подобного явления П. Чудинов будет исключен из физкультурной организации» [6]. Но чаще всего дисциплинарные комиссии ограничивались устными внушениями в адрес нарушителей.

Карельский Комитет по делам физической культуры из-за отсутствия финансирования работал непостоянно. Это способствовало стихийной деятельности спортивных организаций. В физкультурных ячейках, кружках, секциях зачастую не было единства во мнениях, а наоборот разгорались споры по вопросам: кто должен входить в состав команды, чем должны заниматься физкультурники во время тренировок, кто имеет право организовывать товарищеские матчи, кто был нежелательным членом спортивной ячейки и т.д. Вместо занятий спортом члены команд занимались «нелепыми рассуждениями..., нашептываниями и взбаламучиванием ячейки», устройством «нелегальных собраний» и т.п. [8]. Результатом такой деятельности, как правило, становился распад футбольных команд или отказ от участия в спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. 10:1 // Красная Карелия. – 1930. – 8 августа.
2. «Спартак» – «Динамо» // Красная Карелия. – 1936. – 2 июня.
3. Ал. Ив. Хулиганы на футбольном поле / Ив. Ал. // Красная Карелия. – 1937. – 14 августа.
4. Ван Ю. Советскому футболу – мировой класс / Ю. Ван // Красный спорт. – 1936. – 15 марта.
5. Все в новинку, все впервой // Красный спорт. – 1936. – 23 марта.
6. Дисциплинарная комиссия // Красная Карелия. – 1929. – 11 мая.
7. Колосов Г.В. Страницы футбольной истории Карелии / Г.В. Колосов. – Петрозаводск: Два товарища, 2017. – 100 с.
8. Линейский. Сами не занимаются и другим мешают / Линейский // Красная Карелия. – 1925. – 23 июня.
9. Открытие стадиона в Кеми // Красная Карелия. – 1936. – 20 мая.
10. Пирогов Б.А. Футбол: хроника, события, факты / Б.А. Пирогов – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 509 с.
11. Фокин. Почему наши футболисты терпят поражение / Фокин // Красная Карелия. – 1935. – 16 сентября.

Ю.В. Ковшиенко¹

Yu.V. Kovshienko

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
(Гомель, Беларусь)*

FranciskSkorina Gomel State University, Gomel

E-mail: Kovshienko13@mail.ru

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В статье рассматриваются основные направления реализации олимпийского образования в дошкольных учреждениях, предлагаются пути повышения профессиональной грамотности педагогических работников в реализации олимпийского образования в дошкольных учреждениях. Обосновываются основные принципы воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Для определения эффективности предложенной методики был использован педагогический эксперимент, основная задача которого заключалась в определении эффективности разработанной методики для всего комплекса мероприятий в процессе физического воспитания дошкольников. Сделан вывод о том, что внедрение олимпийского образования в дошкольные учреждения предоставляет широкие возможности для формирования нравственных принципов, воспитания у детей гражданских позиций, бережного отношения к своему здоровью.

***Ключевые слова:** дошкольник, воспитание, спорт, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа, воспитывающая среда, олимпийское образование.*

Олимпизм, согласно Олимпийской Хартии, представляет собой жизненную философию, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Известно, что Пьер де Кубертен, французский гуманист и основатель олимпийского движения современности, связывал олимпизм с идеей совершенствования человека, человеческих отношений и общества на основе использования спорта, спортивных соревнований и подготовки к ним. Важную задачу олимпизма он усматривал в предотвращении разрыва между физическим и духовным развитием человека, в содействии его разностороннему и гармоничному развитию. Как ничто другое, олимпизм привлекает тем, что соединяет спорт с культурой и образованием, создает образ жизни, основанный «на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам» [1].

Система олимпийского образования – система открытая: в ее становлении, функционировании, развитии большую роль играет среда, и не только как влияющий фактор, но и как компонент самой системы. Во все времена общество испытывало тревогу и ответственность за судьбы своих

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры В.Н. Старченко.*

детей, а потому образовательные учреждения были объектом внимательного изучения, критики, но и пользовались также поддержкой общества. Если рассматривать образование как движение к идеалу, то олимпийское образование и воспитание организует это движение, на основании этого строится воспитательная система образовательного учреждения. Высокое самосознание личности, ориентированной на вечные человеческие ценности, переведенные в собственные убеждения и жизненные принципы, потребность формировать и развивать свое физическое и нравственное здоровье – показатели личностного позитивного развития субъекта в системе олимпийского образования и воспитания [2].

Внедрение и распространение олимпийских идеалов и принципов в дошкольное воспитание, которое представляет начальный уровень системы образования в Республике Беларусь и обеспечивает всестороннее развитие детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями их развития, позволяют решать первоочередную задачу государства и общества, направленную на формирование здоровья подрастающего поколения. Идея олимпийского образования детей дошкольного возраста основана на духовных и моральных ценностях олимпийского движения, перспективах возрождения массовых занятий населения республики различными видами спорта, на культурно-исторических событиях.

Основные задачи программы воспитания и обучения в дошкольных учреждениях предусматривают охрану, защиту, укрепление здоровья детей. Педагогическая деятельность направлена на обеспечение полноценного своевременного и всестороннего психического развития, воспитание личности ребёнка, развитие творческого потенциала, способностей, формирование гуманных взаимоотношений с близкими людьми, обеспечение эмоционального благополучия каждого воспитанника, приобщение детей к общечеловеческим и национальным ценностям. На основании вышесказанного нами была разработана и апробирована программа по олимпийскому воспитанию детей дошкольного возраста (таблица).

Таблица 1

Фрагмент программы по олимпийскому воспитанию детей дошкольного возраста

Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	2	3
Просмотр мультфильмов на олимпийскую тематику	сентябрь	воспитатель

1	2	3
Посещение детей училища Олимпийского движения	сентябрь	воспитатель
Встреча детей с участниками и призерами олимпийских и параолимпийских игр	сентябрь	воспитатель
Рассказы об олимпийских чемпионах	сентябрь	воспитатель
Видеосюжет «У олимпийской черты»	октябрь	воспитатель
Олимпийская панорама	октябрь	воспитатель
Постановка сказки на тему «Олимпик»	октябрь	воспитатель
Изучение сказок, песен, былин, приданий на олимпийские темы	ноябрь	воспитатель
Посещение детской библиотеки	ноябрь	воспитатель
Изучение разных видов спорта и его влияние на здоровье	декабрь	воспитатель, физкультурный работник
Проведение спортивной игры для детей и родителей	декабрь	воспитатель

Для определения эффективности предложенной методики нами был использован педагогический эксперимент. Основная задача педагогического эксперимента заключалась в определении эффективности разработанной методики для всего комплекса мероприятий в процессе физического воспитания дошкольников. По своим целям эксперимент был формирующим, по организации – естественным, так как он проходил в обычных условиях воспитательно-образовательной работы с дошкольниками.

Для определения уровня физической подготовленности проводилось тестирование двигательных умений и навыков: бег, прыжки в длину с места, в длину с разбега, вверх с места, метание теннисного мяча правой и левой рукой. Для определения уровня физического развития проводилось тестирование физических качеств: быстрота, ловкость (бег между предметами и челночный бег), скоростно-силовые качества: гибкость; общая выносливость. Для проведения исследования эмоционального психологического климата детей на основе показателей САС (самочувствие, активность, самооценка) проводилось анкетирование и исследовательское тестирование детей и родителей совместно со штатным психологом детского сада. Изменения, которые произошли в плане физической подготовленности и развития детей за время формирующего эксперимента, представлены на рисунках 1 и 2. Изменения, которые произошли в плане эмоционально-психологического климата детей за время формирующего эксперимента, представлены на рисунке 3 и 4.

Рассчитаем эффективность произошедших изменений с помощью G-критерия знаков. Сформулируем гипотезы:

H_0 : Преобладание положительного сдвига в уровне физической подготовки детей дошкольного возраста является случайным.

H_1 : Преобладание положительного сдвига в уровне физической подготовки детей дошкольного возраста не является случайным.

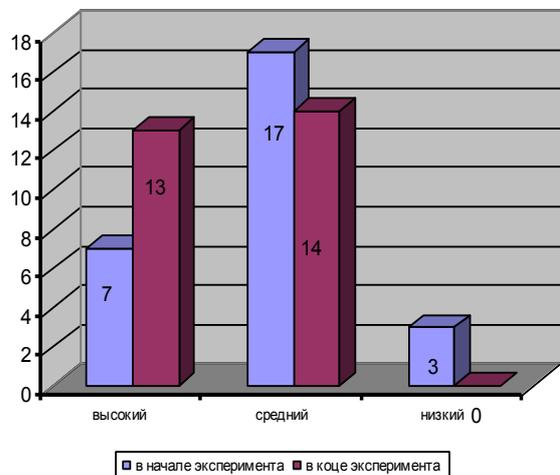


Рис. 1. Динамика физического развития детей дошкольного возраста (%)

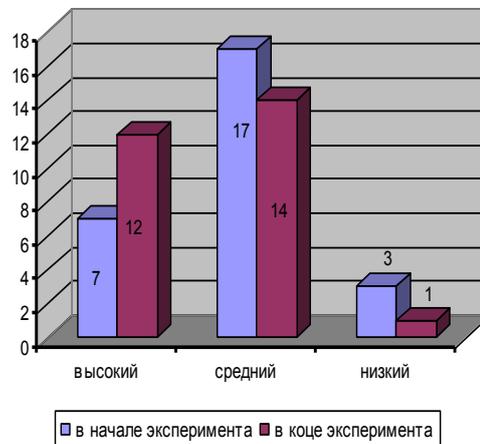


Рис.2. Динамика физической подготовленности детей дошкольного возраста (%)

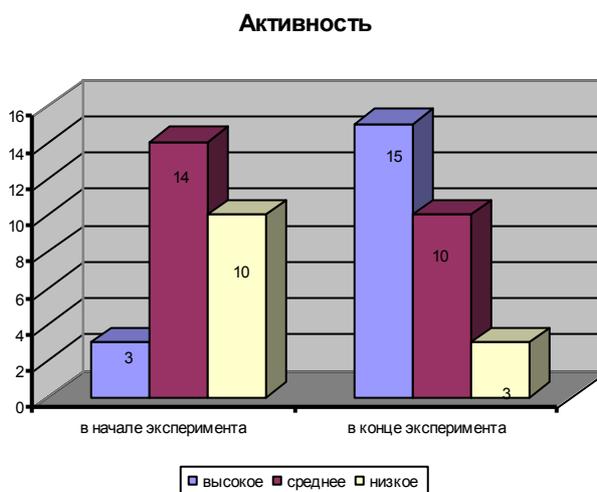


Рис. 3. Динамика изменения активности детей дошкольного возраста (%)

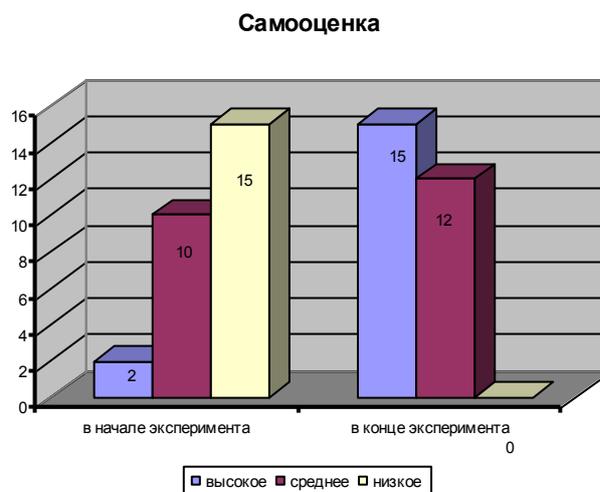


Рис. 4. Динамика изменения самооценки детей дошкольного возраста (%)

Проверим гипотезы, определив критические значения критерия знаков.

Для шкалы физической подготовки, $n=19$:

$$G_{кр} = \begin{cases} 5 & (p \leq 0,05) \\ 3 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$G_{эмп} = 3$$

$$G_{эмп} \leq G_{кр}$$

Ответ: H_0 отвергается. Принимается H_1 . Преобладание положительных сдвигов по данной шкале не является случайным ($p \leq 0,01$).

H_0 : Преобладание положительного сдвига в уровне активности детей дошкольного возраста является случайным.

H_1 : Преобладание положительного сдвига в уровне активности детей дошкольного возраста не является случайным.

Для шкалы активности, $n=19$:

$$G_{кр} = \begin{cases} 5 & (p \leq 0,05) \\ 4 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$G_{эмп} = 2$$

$$G_{эмп} \leq G_{кр}$$

Ответ: H_0 отвергается. Принимается H_1 . Преобладание положительных сдвигов по данной шкале не является случайным ($p \leq 0,01$).

H_0 : Преобладание положительного сдвига в уровне самооценки детей дошкольного возраста является случайным.

H_1 : Преобладание положительного сдвига в уровне самооценки детей дошкольного возраста не является случайным.

Для шкалы самооценки $n=19$:

$$G_{кр} = \begin{cases} 5 & (p \leq 0,05) \\ 4 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$G_{эмп} = 1$$

$$G_{эмп} \leq G_{кр}$$

Ответ: H_0 отвергается. Принимается H_1 . Преобладание положительных сдвигов по данной шкале не является случайным ($p \leq 0,01$).

Таким образом, олимпийское образование позволяет совершенствовать содержания физического воспитания в дошкольных учреждениях, повышать культуру межличностных и межнациональных отношений, формировать систему воспитания с учетом национальных особенностей на основе олимпийских традиций. Внедрение олимпийского образования в дошкольные учреждения предоставляет широкие возможности для формирования нравственных принципов, воспитания у детей гражданских позиций, бережного отношения к своему здоровью.

Список литературы

1. Лабскира В.М. Возвращение к олимпийским идеалам: олимпийское и спортивно-гуманистическое воспитание молодежи / В.М. Лабскира. – Харьков, 2012. – 164 с.
2. Столяров В.И. Современный спорт как феномен культуры и пути его интеграции с искусством: теория, методологические подходы, программы / В.И. Столяров, В.И. Самусенкова. – Москва, 2016. – 278 с.

А.Е. Котеленко¹

A.E. Kotelenko

*Пятигорский государственный университет
(Пятигорск, Россия)*

Pyatigorsk State University, Pyatigorsk

E-mail: kotelenko.2016@gmail.com

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В СКАЛОЛАЗАНИИ И ЛЕДОЛАЗАНИИ

В работе представлено исследование двух экстремальных видов спорта, набирающих огромную популярность в современном спорте – скалолазание и ледолазание. В связи с ростом заинтересованности среди молодежи, а также нередкой практикой занятиями обоими видами спорта одновременно, в особенности среди старших спортсменов, иногда даже имеющих опыт в альпинизме, возрастает актуальность более глубокого изучения скалолазания и ледолазания. Понимая необходимо определения различий между этими двумя видами спорта для грамотного и безопасного занятия, автор статьи провел комплексный анализ скалолазания и ледолазания и определил основные различия и сходства в применяемых техниках, снаряжении, а также физических нагрузках на тело спортсмена, которые, несомненно, важно учитывать при тренировках и подготовках к соревнованиям.

***Ключевые слова:** экстремальный спорт, скалолазание, ледолазание, физические нагрузки, спортивная подготовка, физическое воспитание спортсменов.*

Введение

Скалолазание (Rock climbing – RC) и ледолазание (Ice climbing – IC) – самостоятельные виды спорта, выделившиеся из альпинизма и неразрывно связанные с ним. Родоначальником скалолазания и ледолазания признают Россию. Местом появления скалолазания признают альплагерь «Молния» в Домбае, на Западном Кавказе, где инструкторы-альпинисты под руководством заведующего учебной частью альплагеря И.И. Антоновича провели в 1947 году первые соревнования с подготовленной программой и правилами участия и награждения. Первые соревнования по спортивному ледолазанию были проведены также на Кавказе в 1981 году, в рамках первого Чемпионата СССР, а в 1996 году в Кирове спортсмены впервые преодолели трассу на специально залитой конструкции.

Сегодня RC и IC набирают популярность по всему миру, в особенности в отечественном спорте. Международный союз альпинистских ассоциаций (UIAA) – экспертная организация не только для альпинистов, но и для скалолазов и ледолазов, устанавливающая нормы разрядов, стандарты по безопасности снаряжения, класс трасс и т.д. За многие годы из скалола-

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта А.В. Гребенюк.*

зания выделились следующие виды: RC на естественном рельефе с подготовленными трассами, альпинизм в скальном классе, лазание на искусственном рельефе и др. Ледолазание может проходить как на естественных ледовых образованиях (замерзших водопадах, сосульках, ледопадах) – ледовый альпинизм, каскадное ледолазание, так и по искусственному рельефу – спортивное ледолазание, а также по неледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования, такого как кошки, ледовый инструмент – Драй-тулинг или смешанное лазание, Mixed-climbing). Несмотря на то, что IC и RC выделились из одного вида спорта, они предполагают разную подготовку, исходя из принципов физической нагрузки тела. Для спортсменов необходимо понимать, какая нагрузка приходится на все тело, чтобы подготовить его к занятиям по скалолазанию и ледолазанию.

Исходя из актуальности этих видов спорта и необходимости более комплексного понимания нагрузки тела при занятиях, *целью исследования* является сравнение физических нагрузок, снаряжения, техник лазания, психологического стресса и уровня опасности в RC и IC, а также выявление специфических особенностей для лучшего понимания спортсменами траектории подготовки к занятиям скалолазанием и ледолазанием. Исследование производится посредством следующих *методов*: теоретического анализа научной литературы, описательного метода, анализа и сравнения полученных сведений, опроса среди практикующих спортсменов-скалолазов и спортсменов-ледолазов, а также альпинистов. Сравним основные различия и сходства в RC и IC.

Техника лазания и снаряжение

Скалолазание и ледолазание, по сути, являются очень похожими видами спорта, особенно по цели – главной задачей является подъем до определенной точки, где заканчивается трасса. Однако способы подъема кардинально отличаются. В скалолазании снаряжение облегченное, используются скальные туфли, страховочная система, страховочное и спусковое устройство, веревка, оттяжки. Однако также в современном альпинизме участилась практика организации соревнований в скальном классе. Для этого вида спорта необходимо немного более специфическое оборудование – молотки, крючья, френды, закладки, оттяжки, словом, все, что требуется для прохождения необорудованной скалы и сбора собственных точек страховки. Кроме того, это же снаряжение используется и при прокладывании новых трасс на необорудованных скалах для подготовки к занятиям по скалолазанию.

В ледолазании нужно быть готовым к тому, что к твоему весу прибавятся ледовые инструменты, металлические ледобуры, айс-фифы, оттяжки, и это, не говоря уже о зимней одежде и обуви, на которую надеваются кошки или кошкботы. Веревки после использования на льду впитывают

воду и утяжеляются, что прибавляет еще больше лишнего веса. Кроме того, система веревок, используемых для этих двух видов деятельности, различается. При лазании в скалолазании преимущественно используется одна веревка. Примечательно, что многие ледолазы, особенно на более длинных маршрутах, предпочитают использовать две веревки диаметром 7.6 мм вместо одной веревки 8-10 мм. Этот тип установки создает меньше трения и позволяет легче спускаться. Лазание и страховка с этим типом установки немного отличается (и может потребовать другого типа страховочного устройства), хотя есть и общие: каска, карабины, веревка, страховочное устройство, система.

Скалолазание и ледолазание являются экстремальными видами спорта, однако, если в скалолазании срыв лезущего не является чем-то необычным, а наоборот, даже практикуется при тренировках, то в ледолазании падение может стать травмоопасным для всех членов связки, поскольку на ногах у падающего надеты острые кошки, а в руках ледовые инструменты. Кроме того, безопасность на трассе определяется еще и состоянием льда, неправильное определение может привести к отколу и падению. Как и в IC, RC опасен падением камней и осколков, однако в ледолазании риск повреждения от падающих сосуллек намного выше, так как лед имеет свойство откалываться и распадаться на мелкие осколки, которые летят в хаотичном направлении. Лед тает, поэтому одежда ледолазов после прохождения трасс чаще всего мокрая, что может привести к переохлаждению. Особого внимания заслуживает тот факт, что психологически ледолазание сложнее, чем скалолазание. Понимание того, что нельзя упасть приводит к повышению стресса и внутренней тревожности лазающего.

Если проводить анализ в технической составляющей скалолазания и ледолазания, то можно выделить несколько особенностей. Техник ледолазания существует множество: французская техника или flat floating, front pointing – идеально подходит для крутых или вертикальных участков. Ледолаз вбивает несколько раз кошки в лед, использует ледовые инструменты, чтобы поддерживать себя на вертикальной поверхности. Сложность состоит в точности и силе замаха, отработать которые можно только в постоянной практике. Ноги в ледолазании должны выдержать больший вес, чем руки, поэтому первоначально необходимо найти хорошую опору для ног. В IC задача пройти трассу довольно большой протяженностью, не допустив перенапряжения и срыва. Чаще всего движения не меняются, но отбатывается их быстрота и четкость. Существуют так же техники: cane, cross-body, low dagger, high dagger, anchor, traction.

Техники скалолазания во многом отличаются от ледолазания. Более того, не существует универсальной техники для каждого вида скалолазания, поскольку в каждом требуется тренировка определенных мышц. Не-

обходимо искать опору, уметь держаться за самые маленькие зацепки, держать корпус близко к стене, чтобы поддерживать равновесие, заниматься растяжкой, поскольку зацепки могут находиться на приличном расстоянии. В целом, технику скалолазания отличает бóльшая свобода движений и смена положений в сравнение с ледолазанием, а также в обоих видах спорта необходимо заранее продумывать свои дальнейшие действия.

Немаловажным при подготовке к занятиям является понимание того, какие мышцы задействованы в процессе тренировок и прохождения трасс. По проведенному нами опросу среди опытных скалолазов и ледолазов, а также исходя из опыта автора статьи, который так же занимается скалолазанием и ледолазанием, мы получили следующие данные.

В скалолазании особое внимание уделяется силе рук, кистей, пальцев, верхней части спины, сгибатели предплечья, мышцы кора, в нижней части тела это квадрицепсы, икроножные мышцы. Идеально для скалолаза удерживать центр тяжести на ступнях, а пальцы и кисти использовать для равновесия. Необходимо тренировать ловкость, выносливость, силу рук.

Ледолазание требует силу мышц кора, предплечья, икр, брюшного пресса, ног. Самое важное в ледолазании – сила и выносливость. Вся техника ледолазания разработана в соответствии с потребностью в сохранении как можно большего количества энергии. Кроме того, телу необходимо привыкнуть находиться в подвешенном состоянии, удерживаясь только на инструментах, держать весь вес своего тела на ледовых инструментах. Для ледолаза будет несомненным плюсом иметь опыт в скалолазании, чаще всего, по оценкам опрошенных, в ледолазание приходят с опытом в скалолазании.

Обсуждение

Несмотря на то, что оба вида спорта имеют общую цель, а также некоторую схожесть в используемом снаряжении, физические нагрузки в ледолазании и скалолазании отличаются в определенных аспектах. Поскольку данные виды спорта предназначены для разных сезонов года, то кардинально отличаются как трассы, так и используемое снаряжение, а, следовательно, меняется техника лазания. Различаются и риски в обоих видах спорта, связанные с рельефом трассы и последствиями срывов. Однако, чаще всего, заинтересованные спортсмены занимаются в разные времена года и скалолазанием и ледолазанием, отдавая предпочтение одному из этих видов спорта.

Список литературы

1. Канаш О.Н. Теоретические аспекты спортивной подготовки в скалолазании / О.Н. Канаш // Физическое воспитание и спорт – взгляд в будущее: интеграция науки и цифровых технологий в образование и практику: сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, Москва, 31 марта 2022 года. – Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 105-110.

2. Котова А.А. Основы ледолазания: методические рекомендации / А.А. Котова. – Тюмень, 2019. – 41 с.
3. Самоловова Н.В. Физическая подготовка спортсмена скалолаза / Н.В. Самоловова, И.И. Нуреев // Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: статьи докладов. – 2016. – С. 1649-1653.
4. Хаттинг Г. Альпинизм, техника восхождений, ледолазания, скалолазания: базовое руководство; пер. с англ. К. Ткаченко / Г. Хаттинг. – Москва: «Издательство ФА-ИР», 2006. – 160 с.
5. Evans M.M. Rock-climbing injuries: Types, causes, and prevention / M.M. Evans. – 2002. – 1 p.
6. Grebeniuk A.V. Increasing the general and local edurance of students with rock climbing as a form of youth recovery / A.V. Grebeniuk, V.F. Repts, S.G. Chistiakova // Modern Global Economic System: Evolutional Development vs. Revolutionary Leap. Institute of Scientific Communications Conference, – Cham. 2021. – С. 544-550.
7. Debra Ronca. How Ice Climbing Works? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adventure.howstuffworks.com/outdoor-activities/climbing/ice-climbing.htm#pt3> (дата обращения 15.03.2023).
8. What Muscles Does Rock Climbing Work? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.conqueryourcruх.com/what-muscles-does-rock-climbing-work/> (дата обращения 15.03.2023).

В.А. Кулешова¹

V.A. Kuleshova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: eleckaraseva@rambler.ru

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье представлены результаты воздействия занятий по физическому воспитанию с использованием фитнес-технологий оздоровительной направленности на уровень двигательной подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Сделан вывод о том, что использование в процессе занятий по физическому воспитанию оздоровительных фитнес-технологий позволяет достоверно повысить показатели двигательных нормативов, направленных на развитие гибкости, координации и быстроты движений.

Ключевые слова: *фитнес-технологии, дети дошкольного возраста, физическое воспитание, двигательная подготовленность.*

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Е.Н. Карасева.*

Введение. Укрепление, поддержание и охрана здоровья детей дошкольного возраста является одной из важнейших и приоритетных задач государства. Несмотря на это, в настоящее время наблюдается недостаток в активной двигательной деятельности детей. Основной причиной этого является гиподинамия – малоподвижный образ жизни, как следствие комфортных жизненных условий, развитие научно-технического прогресса и высоких технологий. Это неизбежно меняет стиль жизни современных детей, проводящих большую часть времени с развлекательными гаджетами, у экрана телевизора или монитора компьютера. Гиподинамия отрицательно сказывается на состоянии детского организма и особенно воздействует на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Порой дети отстают от нормы по показателям подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации движений [1].

Согласно Государственной стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, одними из основных направлений которой являются «формирование у подрастающего поколения отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом», сегодня необходим поиск новых, инновационных технологий оздоровительной направленности, к которым можно отнести – фитнес. В последние годы в нашей стране активно развивается фитнес индустрия, которая затрагивает и дошкольное образование, внедряя в него фитнес как один из видов физического воспитания, имеющий оздоровительную направленность.

Актуальность нашего исследования обусловлена поиском современных, эффективных путей физического воспитания детей дошкольного возраста с применением оздоровительных фитнес-технологий.

Целью нашего исследования являлось повышение уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста средствами оздоровительных фитнес-технологий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания (тестирование); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической обработки данных.

Организация исследования и обсуждение.

Исследование проводилось на базе МАДОУ Детского сада № 126 г. Липецка, в период с сентября по май 2022 г., в котором приняло участие 50 детей дошкольного возраста, обучающихся в средней группе (n=30 мальчиков; n=20 девочек).

Для определения влияния оздоровительных фитнес-технологий на двигательные способности детей дошкольного возраста были созданы две группы: контрольная (n=25) и экспериментальная (n=25), имеющих одинаковый уровень двигательной подготовленности (табл.1).

**Исходный уровень двигательной подготовленности
детей дошкольного возраста**

Тесты	Исходный этап педагогического эксперимента					
	Контрольная группа, чел. (n=25)			Экспериментальная группа, чел. (n=25)		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
Наклон вперед из положения «сидя»	1	3	21	–	3	22
Значения, %	4,0%	12,0%	84,0%	–	12,0%	88,0%
Статистическое равновесие, сек	2	4	19	3	3	19
Значения, %	8,0%	16,0%	76,0%	12,0%	12,0%	76,0%
Бег 10 метров	2	3	20	1	4	20
Значения, %	8,0%	12,0%	80,0%	4,0%	16,0%	80,0%

Занятия по физическому воспитанию проводились согласно требованиям «СанПиН 2.4.1. 3049-13 к организации физического воспитания», 3 раза в неделю, длительность занятия составляла 20 минут:

– в контрольной группе: освоение двигательных заданий осуществлялось в соответствии утвержденной образовательной программой по физическому воспитанию для детей, обучающихся в дошкольном образовательном учреждении;

– в экспериментальной группе: освоение двигательных заданий осуществлялось в соответствии утвержденной образовательной программой по физическому воспитанию для детей, обучающихся в дошкольном образовательном учреждении, но с включением оздоровительных фитнес-технологий (рис.2).

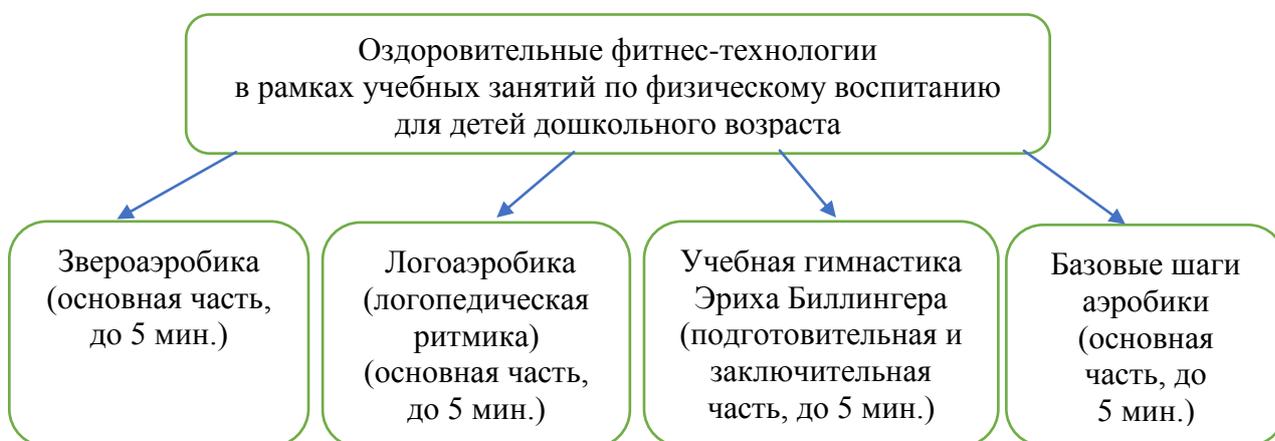


Рис. 1. Оздоровительные фитнес-технологии, в рамках учебных занятиях по физической культуре дошкольников

Содержательная часть занятий с применением оздоровительных фитнес-технологий включала следующие разновидности:

– звероаэробика: включалась в основную часть занятия, продолжительностью от 2 до 5 минут, в которую входили упражнения подражательного характера (дети учились подражать движениям животных). Упражнения направлены на развитие пластики, внимания, воображения;

– логоаэробика (логопедическая ритмика): проводилась в основной части занятия, продолжительностью до 5 минут, проводилась с музыкальным сопровождением и без него. Основу занятий по логоаэробике составляла координация между произношением и моторикой. Применялись упражнения на координацию движений, развитие артикуляции, чувства темпа и ритма, использовались счетные и речевые упражнения;

– учебная гимнастика Эриха Биллингера: включалась в подготовительную и заключительную часть занятия, её продолжительность составляла 2-5 минут. Используемые упражнения были направлены на коррекцию ориентации в пространстве, внимание и память, расслабление центральной нервной системы;

– базовые (танцевальные) шаги аэробики: применялись в основной части занятия, продолжительность – до 5 минут, упражнения проводились под музыкальное сопровождение с использованием следующих движений: шаги, махи, подскоки и прыжки. Упражнения направлены на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости и пластики движений.

В ходе педагогического эксперимента, с целью выявления эффективности воздействия применяемых оздоровительных фитнес-технологий на развивающийся организм детей дошкольного возраста был проведен контрольный срез по следующим двигательным тестам: наклон вперед из положения «сидя» (см), статистическое равновесие (сек) и бег 10метров (сек). Результаты, показанные дошкольниками в двигательных тестах, приведены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень двигательной подготовленности детей дошкольного возраста

Тесты	Этап завершения педагогического эксперимента					
	Контрольная группа, чел. (n=25)			Экспериментальная группа, чел. (n=25)		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1	2	3	4	5	6	7
Наклон вперед из положения «сидя»	1	4	20	3	6	16

1	2	3	4	5	6	7
Значения, %	4,0%	16,0%	80,0%	12,0%	24,0%	64,0%
Статистическое равновесие	2	5	18	5	7	13
Значения, %	8,0%	20,0%	72,0%	20,0%	28,0%	52,0%
Бег 10 метров	2	4	19	3	6	16
Значения, %	8,0%	16,0%	76,0%	12,0%	24,0%	64,0%

Результаты исследования, представленные в таблице 2, указывают на следующие изменения: «наклон вперед из положения сидя»: в контрольной группе «высокий уровень» подготовленности показали 1 человек, что составило 4,0%, в экспериментальной – 3 человека (12,0%); «средний уровень» подготовленности в контрольной группе показали 4 человека (16,0%), в экспериментальной группе – 6 человек (24,0%); «низкий уровень» подготовленности в контрольной группе показали 20 человек (80,0%, в экспериментальной группе – 16 человек (64,0%).

В двигательном тесте «статистическое равновесие» были показаны следующие результаты: в контрольной группе «высокий уровень» подготовленности показали 2 человека (8,0%), в экспериментальной – 5 человек, (28,0%); «средний уровень» подготовленности в контрольной группе показали 5 человек (20,0%), в экспериментальной группе – 7 человек (28,0%); «низкий уровень» подготовленности в контрольной группе показали 18 человек (72,0%), в экспериментальной группе – 13 человек (52,0%).

В тесте «бег 10 метров» были показаны следующие результаты: в контрольной группе «высокий уровень» подготовленности показали 2 человека, (8,0%), в экспериментальной – 3 человек (12,0%); «средний уровень» подготовленности в контрольной группе показали 4 человека (16,0%), в экспериментальной группе – 5 человек (24,0%); «низкий уровень» подготовленности в контрольной группе показали 19 человек (76,0%), в экспериментальной группе – 17 человек (64,0%).

Таким образом, на основе полученных результатов исследования можно сделать следующее заключение:

1. Использование в процессе занятий по физическому воспитанию оздоровительных фитнес-технологий позволяет достоверно повысить показатели двигательных нормативов, направленных на развитие гибкости, координации и быстроты движений.

2. Благодаря использованию игровой формы занятий с музыкальным сопровождением (звероаэробика) у детей формируется положительный интерес к занятиям, улучшается эмоциональное состояние, что благоприятно сказывается на развитие центральной-нервной системы.

Список литературы

1. Гранкина И.К. Причины снижения двигательной активности дошкольников [Электронный ресурс] / И.К. Гранкина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-snizheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov/viewer> (дата обращения 12.02.2023)
2. Зорина Л.Я. Мир фитнеса – мир здоровья (из опыта работы) / Л.Я. Зорина // Образование и воспитание. – 2017. – № 4 (14). – С. 12-14.
3. Кашина А.П. Детский фитнес / А.П. Кашина, Е.Г. Ткачева // Наука-2020. – 2020. – №1(37). – С. 151-154.
3. Маринович М.А. Содержание модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе использования фитнес-технологий / М.А. Маринович, О.С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 3-9.
4. Чернышева Е.Н. и др. Инновационные подходы к организации физической культуры детей на основе вальфдорских игр подвижного характера / Е.Н. Чернышева, Е.И. Курчанова, С.В. Ефимова, Н.Е. Игнатенков, Л.Г. Львова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2(96). – С. 83-88.

А.Р. Ларин¹

A.R. Larin

*Ростовский государственный университет
путей сообщения (Ростов-на-Дону, Россия)*

Rostov State Transport University, Rostov-on-Don

E-mail: psnjob2023@yandex.ru

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Статья исследует проблематику бронхиальной астмы в связи с высоким уровнем заболеваемости среди молодежи и студентов. Рассматриваются комплексы немедикаментозных средств и применение методов физического воспитания для контроля бронхиальной астмы, в том числе: лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, респираторная тренировка, организация режима дня, диета, плавание. Составляются рекомендации ежедневного распорядка, основанные на приведенных методах и средствах. Делается заключение о необходимости их применения.

Ключевые слова: *бронхиальная астма, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, немедикаментозные меры, распорядок дня, респираторная тренировка.*

Введение

Бронхиальная астма (БА) – это заболевание дыхательных путей. В легких воспаляются и сужаются малые дыхательные пути, и как следствие,

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта С.Н. Пожидаев.*

возникает кашель, свистящее дыхание, хрип, одышка, чувство сдавленности в груди. Эта болезнь не является заразной, но она смертельно опасна. БА встречается и у взрослых, и у детей. Около 348 млн. человек во всем мире страдают БА. В РФ, по данным недавно проведенного эпидемиологического исследования, распространенность БА среди взрослых составляет около семи процентов, а среди детей и подростков – около десяти. И с каждым годом число пациентов с этой болезнью увеличивается. Поэтому Всемирная организация здравоохранения и Международный экспертный совет разработали Глобальную стратегию по профилактике и лечению БА.

Методы исследования: изучение, анализ, обобщение, сравнение, наблюдение.

Результаты следования. Главная цель при лечении бронхиальной астмы – это установление и сохранение контроля над заболеванием в течение длительного периода времени с учетом безопасности терапии, возможных побочных реакций и стоимости лечения. И одна из основных задач – использовать как можно меньше препаратов [1].

Лечение включает такие компоненты, как:

- применение лекарственных препаратов;
- исключение триггеров и факторов риска;
- получение полной информации о БА, ее лечении и необходимых действиях для осуществления контроля над БА;
- специальная иммунотерапия;
- немедикаментозные методы.

И каждый элемент играет важную роль в достижении успеха. Программ профилактики БА, к сожалению, пока что нет. Есть только общие рекомендации, состоящие в следующем:

- уменьшить взаимодействие с аллергенами, так как они считаются основными триггерами и являются целью специфических вмешательств;
- отказаться от курения и ограничить контакт с табачным дымом;
- не допускать появления лишнего веса и стремиться к снижению массы тела при ожирении;
- правильно пользоваться лекарствами.

Базовое лечение БА основывается на различных медикаментах: топические кортикостероиды, кромоны, бронхоспазмолитики, блокаторы H₁ рецепторов, интерфероны, модуляторы синтеза интерферонов и др. Но, как известно, фармакотерапия, особенно длительная, вызывает различные побочные эффекты. Вместе с тем, простейшие немедикаментозные методы оказывают существенное влияние на нормализацию иммунного статуса, а также снижение реактивности дыхательных путей, нормализацию функции внешнего дыхания у больных бронхиальной астмой, снижают частоту заболеваний ОРЗ у часто и длительно болеющих детей. К таким средствам

относятся: дыхательная гимнастика с тренировкой диафрагмального дыхания, лечебная физкультура, плавание и круглогодичное закаливание.

Возникновение этой болезни связано как с генетическими факторами, так и с факторами окружающей среды, которые могут стать ее причинами. Считается, что физические нагрузки являются одним из факторов, провоцирующих приступы бронхоспазма. Но по последним данным, тренировки в оптимальных условиях снижают частоту и тяжесть приступов. Поэтому не стоит недооценивать эффективности немедикаментозных методов и форм лечения. При этом нужно учитывать, что положительный эффект наступает не сразу, а через длительный срок и зачастую необходимы повторные курсы.

Главными целями лечебной физкультуры (ЛФК) являются:

- выправление баланса процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, установление нормального паттерна регуляции дыхательного аппарата;

- уменьшение спазма малых дыхательных путей;

- улучшение вентиляции легких;

- получение навыка контроля дыхания для купирования приступов БА;

- обучение продолжительному выдоху.

Для контроля и самоконтроля во время занятий используют такие контролирующие приборы, как: индивидуальный пикфлоуметр с дневником самоконтроля, спирограф, ростомер, весы, секундомер.

Рекомендуемые виды занятий: ЛФК, проведение регулярной гигиенической зарядки, прогулки при благоприятных условиях.

В ЛФК при БА используются следующие упражнения:

- тренировка длительного выдоха;

- тренировка с произношением гласных и согласных звуков;

- упражнения на расслабление мышц плечевого пояса;

- диафрагмальное дыхание;

- тренировки для укрепления мышц живота для улучшения выдоха;

- массаж грудной клетки и мышц предплечья.

Упражнения и тренировки проводятся преимущественно в положении сидя или стоя. Дыхательные упражнения также могут совмещаться с проведением иной двигательной активности.

ЛФК при БА включает в себя простейшие, легко выполнимые упражнения. Между дыхательными упражнениями с произношением звуков необходимо делать паузы для отдыха, чтобы расслабить мышцы. Количество упражнений от 5 до 15, темп выполнения медленный или средний.

Во время физических упражнений категорически противопоказаны

перегрузки. При появлении нерегулярного дыхания, судорог, кашля необходимо незамедлительно прекратить тренировку. Также недопустим интенсивный бег и выполнение упражнений без перерыва для установления спокойного дыхания. Не следует заниматься спортом на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (слишком холодная погода, дождь, ветер). А в помещении, где проходят занятия, необходимо заранее провести влажную уборку и проветрить.

Одной из форм немедикаментозного лечения при БА является плавание. Оно должно включать лечебное плавание и элементы ЛФК. При этом особое внимание уделяется постановке дыхания и выдоху в воду с акцентом на удлинение выдоха, дыхательным упражнениям с обязательным обучением диафрагмальному дыханию и носовой гимнастике, для формирования носолегочного рефлекса. Программа такой водной реабилитации разработана в Центре восстановительного лечения детей и подростков с аллергическими заболеваниями Московского административного района СПб [2].

Хорошо зарекомендовали себя такие вспомогательные методы лечения бронхиальной астмы, как респираторная тренировка и дыхательная гимнастика [4]. В респираторную тренировку входят: диафрагмальное дыхание, диафрагмальное дыхание с пассивным вдохом, гиповентиляционное дыхание, дыхание с задержками после выдоха, дополнительный выдох после задержки дыхания, «деление» выдоха, имитация вдоха, «частичное» дыхание.

К настоящему времени разработано несколько специализированных методик дыхательной гимнастики – это «парадоксальная» гимнастика Стрельниковой, техника поверхностного дыхания по Бутейко, методики с использованием восточных техник и др. В их основе лежат упражнения на «правильное» дыхание: регуляция вдоха и выдоха, частота дыхания, определенное положение тела и главное правило – дыхание через нос [3].

Так методика Стрельниковой основана на стимуляции газообмена за счет поступления большего количества воздуха. Упражнения задействуют не только дыхательную систему, но и мышцы живота, голову, шею. Гимнастика охватывает все тело и благотворно влияет на все.

Бутейко применяет иную технику. Согласно его исследованиям, болезни возникают не из-за недостатка кислорода в организме, а из-за его избытка, поэтому нужно практиковать поверхностное дыхание. Стоит отметить, что мнения современных ученых о пользе такой гимнастики расходятся. Некоторые считают эту технику опасной, однако многие английские ученые считают её достаточно эффективной. Осваивать любую дыхательную гимнастику необходимо под наблюдением специалиста-методиста.

Немаловажное значение для больных БА имеет соблюдение режима правильного питания. Диета должна быть направлена на укрепление иммунной системы и снижение реакции организма к аллергенам. Институтом питания РАМН рекомендованы гипоаллергенные диеты. При этом питание должно быть разнообразным и полноценным. Энергетическая ценность диеты: для мужчин дневная норма – 2600 ккал, для женщин – около 2300 ккал. Режим питания – 4-5 раз в день, без переедания. При БА рекомендуется стол № 9. Конечно, диета не сможет вылечить это заболевание, но поможет сократить количество рецидивов до минимума и в целом существенно улучшит самочувствие человека, нормализуя все обменные процессы.

Заключение. Несомненно, бронхиальная астма является серьезным и опасным заболеванием. Она требует постоянного контроля и лечения. Важно досконально соблюдать рекомендации врачей и, в соответствии с ними, проводить терапию. Продолжать лечение нужно, даже если симптомов почти нет.

Но для получения положительных результатов в борьбе с этим заболеванием необходимо обязательно применять и немедикаментозные меры. Придерживаться здорового питания. Гулять при благоприятных погодных условиях. Обязательно заниматься лечебной физкультурой и плаванием. Они помогут облегчить течение болезни, уменьшить эпизоды обострений и приступов. Нужно делать дыхательные упражнения, т.к. правильное дыхание помогает укрепить легкие и бронхи.

Поэтому, основываясь на всём выше упомянутом, стоит сделать вывод, что для каждого больного БА должен быть составлен ежедневный распорядок. Этот распорядок должен включать режим сна, режим дня и режим питания, а также отводится дополнительное время на занятия дыхательной гимнастикой, комплексами упражнений и прогулки.

Так дыхательные упражнения необходимо проводить утром сразу после пробуждения, они должны занимать около 20-30 минут.

Прогулки должны проходить при благоприятных погодных условиях. Их длительность должна составлять около 1,5 часов. Во время прогулок необходимо следить за частотой дыхания и пульса.

Выполнять комплексы упражнений необходимо во второй половине дня, четко следуя инструкциям и рекомендациям. Длительность – до часа.

Перед сном желательно сделать респираторную тренировку.

Правильный распорядок дня и регулярные занятия помогут добиться установления и сохранения контроля над заболеванием в течение длительного периода времени. При этом важно помнить, что положительные результаты достигаются лишь тогда, когда занятия проводятся целенаправленно и постоянно.

Список литературы

1. Диагностика и лечение бронхиальной астмы у взрослых: учебное пособие / И.В. Демтко, Е.А. Собко, И.А. Соловьева [и др.]; под ред. И.В. Демко. – Красноярск: КрасГМУ, 2020. – 99 с.
2. Лечебное плавание в оздоровлении часто и длительно болеющих детей с бронхиальной астмой: учебно-методическое пособие / С.Н. Незабудкин, М.В. Гаврилова, Г.А. Сулова, Г.Э. Ульрих, Н.П. Бурз, В.М. Сулов. – Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2019. – 28 с.
3. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: учебно-методическое пособие / Л.И. Серазетдинова, Н.Р. Утегенова, Г.Г. Шайдуллина. – Казань: КГУ, 2016. – 40 с.
4. Юстус Н.А. Физические упражнения при бронхиальной астме / Н.А. Юстус, И.С. Москаленко, Ю.И. Шульгов // Символ науки. – 2017. – № 4. – С. 205-208.

Н.А. Лукина¹

N.A. Lukina

*Северо-Кавказский федеральный университет
(Ставрополь, Россия)*

North-Caucasus Federal University, Stavropol

E-mail: nadejda300400@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ РАЗНОСТОРОННЕГО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

В статье затронута история возникновения спортивно-бальных танцев и их дальнейшее преобразование. Рассматриваются различные спектры влияния спортивно-бальных танцев на организм человека. Автор подчеркивает, что в процессе занятий спортивно-бальными танцами укрепляется мышечный корсет, возрастает мышечная сила, корректируются недостатки осанки. В работе раскрываются особенности спортивно-бальных танцев оздоровительного характера и спортивного совершенствования.

Ключевые слова: *спортивно-бальные танцы, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, физические качества, головной мозг, эмоциональная стрессоустойчивость.*

Введение. Анализ литературных источников дает нам понять, что бальные танцы зародились в Италии и Франции в XV веке. Это связано с увлечением светского общества балами. Тогда бальные танцы были скорее видоизмененными нормами этикета и уклада жизни. Наиболее подходящий термин для них – бытовые народные танцы. На формирование бальных танцев влияли многие направления искусства: возрождение, просве-

¹ *Научный руководитель – кандидат биологических наук, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры О.В. Разенькова.*

щение, классицизм, романтизм. К XIX веку бальные танцы модернизировались и стали популярными во многих странах Старого Света. Отсутствие сложно выполнимых фигур, простые движения, пленительность мелодий – все это позволило вальсу завоевать первенство среди бальных танцев. В XX веке бальный танец подвергся влиянию африканской и латиноамериканской танцевальных культур. В это же время бальные танцы стали соревновательным видом. Уже к 1930 году число конкурсных бальных танцев увеличилось. Соревнования приобрели привычный вид, было сформировано 3 программы: европейская (5 танцев), латиноамериканская (5 танцев) и двоеборье (10 танцев) – совокупность танцев из обеих программ.

Оздоровительный потенциал танца актуален как для тела, так и для души. Танцы – не только физические упражнения, но и источник позитивных эмоций, бодрости и хорошего настроения. А положительные эмоции отлично профилактируют сердечно-сосудистые заболевания. Исследования показали, что многие современные психотерапевты включают в свой арсенал танец как лечебное средство. Отсюда в 1940-х годах возникает определение «танцевальная терапия».

Занятия бальными танцами позволяют увеличить объем двигательной активности. В свою очередь повышение уровня двигательной активности способствует нормализации функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, развивает физические качества, увеличивает умственную активность. Практически все виды спортивно-бальных танцев включают в себя чередование динамических и статических движений и поз. Подобная физическая нагрузка стимулирует сердечно-сосудистую систему и заставляет работать почти все мышцы тела.

В процессе занятий спортивно-бальными танцами укрепляется мышечный корсет, возрастает мышечная сила, корректируются недостатки осанки. Кроме того, бальный спорт отлично тренирует вестибулярный аппарат и положительно влияет на капилляры, поскольку многие виды спортивных танцев связаны с постоянными вращениями тела.

Спортивно-бальные танцы оказывают прямое влияние на нейроны головного мозга. Танцевальный образ создается корой головного мозга и способствует ее развитию. Координация обеспечивает жизненное биополе. Полосатое ядро, стриатум, а также бледный шар, палетум, позволяют достичь пластичности.

Так, венский вальс можно считать танцем полосатого ядра, несмотря на то, что это согласованная работа многих органов и структур мозга. Здесь есть мелкие и четкие повороты, партнеры кружатся вокруг своей оси и в то же время выполняют кружение по залу. Все это происходит в очень быстром темпе, поэтому для исполнения танца необходимо полное взаимопонимание партнеров и выносливость организма.

А вот медленный вальс – это танец бледного шара. В нем есть как кружение, так и качающие движения вперед-назад. Однако, чтобы исполнить вальс правильно, необходимо овладеть плавным спуском и подъемом. Такой прием помогает удлинить шаг и сделать танец более выразительным. Здесь преобладают движения с большой амплитудой.

Ритм и темп в музыке во время танца совершают стимуляцию таламуса в головном мозге. В свою очередь таламус и гипоталамус способствуют адаптации внутренней среды к условиям внешнего мира. Советский нейрофизиолог Бернштейн Н. А. утверждал, что активность этой области мозга отвечает за дыхание, сердцебиение, работу кишечника, кровеносных сосудов, ползание, ходьбу и бег. С рождения человек имеет незрелый таламус. Его созревание и развитие связей таламуса с другими структурами мозга происходит посредством двигательной активности. Для взрослого человека эта зона имеет особенно важное значение, поскольку именно она способствует замедлению старения.

Движения под музыку способствуют комплексной ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Регулярные занятия таким видом физической активности приводят к общему оздоровлению организма. Например, в латиноамериканских танцах активно работают мышцы брюшного пресса и спины, вследствие чего происходит своего рода массаж внутренних органов. Помимо этого, спортивно-бальные танцы прекрасно способствуют комплексному оздоровлению суставов и опорно-двигательного аппарата.

Множество оздоровительных систем, которые акцентируют внимание на физическом аспекте оздоровления, задействуют танцевальные элементы в своих упражнениях. Например, аэробика, шейпинг, капоэйра, и т.д. Аэробика состоит как из физических упражнений, так и из танцев, к примеру, джаз и латино. В основе шейпинга стоит принцип калогатии, то есть бесконечного пути человека к оздоровлению и самосовершенствованию. Шейпинг включает в себя физическую культуру, правильное питание и хореографию.

Помимо физической нагрузки, спортивно-бальные танцы способствуют развитию разных сторон личности, совершенствуют индивидуальность, повышают уровень коммуникабельности через взаимодействие с партнером или соперниками. От других видов спорта бальные танцы отличаются отсутствием противопоказаний по здоровью на первых этапах обучения. Это позволяет спортивно-бальным танцам быть массовым видом спорта. Танец позволяет человеку справляться с ежедневными стрессом и перегрузками. Движения под музыку расслабляют мышцы и пробуждают эндорфины. Все это дает ощущение легкости, позволяет обрести гармонию с телом. Многие исследования доказывают, что танцы – отличная профи-

лактика и способ лечения депрессии. О влиянии танца как аэробной нагрузки на физические качества также говорят работы Популо Г.М. и Подлубной А.А. Результаты исследования, которые опубликовали в The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, показали, что регулярные занятия танцами (1 раз в неделю) улучшают физическое состояние и делают людей энергичнее. Движения животом активизируют процесс пищеварения, способствуют более быстрому сжиганию калорий. Тренировки на ежедневной основе укрепляют мышечную ткань, развивают гибкость и пластичность.

Гибкость – неотъемлемая часть здорового организма, а танцы способствуют ее развитию. Каждый танцор ради самосовершенствования должен стремиться к достижению как можно большего диапазона движения для основных групп мышц. Даже не совершая дополнительных тренировок по растяжке, человек развивает гибкость, выполняя танцевальные движения.

Помимо гибкости в танцах необходима сила. Такие виды танца, как джайв и быстрый фокстрот, предполагают выполнение частых прыжков, что требует от мышц ног больших усилий. Можно сказать, что танец – это непрерывные физические упражнения. Регулярные занятия танцами, особенно такими разнообразными, как спортивно-бальные, отлично подходят для развития выносливости. Обобщая выше сказанное, нами была определена цель работы.

Цель работы заключается в исследовании разностороннего влияния спортивно-бальных танцев на организм человека.

Методы исследования. Теоретический анализ литературы явился одним из главных методов исследования. Метод дедукции способствовал формированию классификации разностороннего влияния спортивно-бальных танцев на организм человека. Метод классификации позволил выявить разные стороны влияния спортивно-бальных танцев на организм человека.

Результаты исследования. В результате исследования выяснилось, что спортивно-бальные танцы можно структурировать или классифицировать

– *по организации занятий*: на оздоровительно-развивающие и спортивно-совершенствующие.

Влияние спортивно-бальных танцев на организм танцора на каждом уровне способствует:

- повышению работоспособности и выносливости организма;
- в зависимости от уровня танцора формированию мышечного корсета, осанки, укреплению практически всех мышц, положительно влияют на суставную ткань;

- координации движений, укрепляет вестибулярный аппарат;
- закаливанию и общеукрепляющим действиям на организм, вследствие чего снижается частота простудных заболеваний;
- положительному воздействию на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У тренированного человека, занимающегося любым видом спорта, в том числе и танцами, мышечные стенки сердца толстые и сильные. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек.
- сжиганию лишних калорий, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает рельефный подтянутый вид.
- улучшению мозговой деятельности и памяти, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера, в связи с регулярными занятиями танцами со сложными движениями и объемными связками.
- замедлению процессов старения организма;
- положительному влиянию на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья – эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессом, страхами, нервозностью.

Обсуждение. Как видим, занятия спортивно-бальными танцами могут быть направлены как на совершенствование своего спортивного мастерства, так и на оздоровление организма. И нужно понимать, что это абсолютно разный подход к занятиям. В первом случае стремление к совершенствованию танцевального мастерства нередко приводит к травмам и ухудшению общего состояния здоровья, а во втором – нет рисков, перегрузок и переутомления, занятия направлены, в первую очередь, на получение удовольствия и улучшение общего самочувствия.

Список литературы

1. Влияние спортивных бальных танцев на формирование личности детей младшего школьного возраста / Ю.Ю. Бочарникова // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Стерлитамак, 19 декабря 2017 г.): в 2 ч. Ч. 1. – Стерлитамак: АМИ, 2017. – С. 43-47.
2. Волков Д.А. Влияние бальных танцев на нейроны головного мозга / Д.А. Волков // Старт в науке. – 2019. – № 2-3. – С. 318-322.
3. Григорьев А.А. История происхождения бытовых бальных танцев. Перечень и время появления современных бальных танцев [Электронный ресурс] / А.А. Григорьев. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2018/03/14/istoriya-vozniknoveniya-sportivnyh-1> – (дата обращения 06.04.2023)
4. Дектярева Е.Ю. Популяризация бальных танцев и перспектива их дальнейшего развития / Е.Ю. Дектярева // Вестник МГУКИ. – 2012. – № 3. – С. 115-119.

5. Калинкина Е.В. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта / Е.В. Калинкина, В.А. Осанов // Молодой ученый. – 2016. – № 8(112). – С. 1204-1206.
6. Максин А. Изучение бальных танцев: учебное пособие / А. Максин. – Москва: Планета музыки, 2010. – 48 с.
7. Монахова Е.Г. Спортивные танцы: учебно-методическое пособие / Е.Г. Монахова. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2005. – 70 с.
8. Популо Г.М. Особенности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики / Г.М. Популо, А.А. Подлубная // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 3(24). – С.183-187.
9. Популо Г.М. Оздоровительная аэробика как средство развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста / Г.М. Популо, С.В. Сафоненко // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 456. – С. 205-209.

Е.В. Михеева¹

E.V. Mikheeva

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: mikhe3vak@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

В данной статье рассматриваются основные аспекты настольного тенниса как учебной дисциплины, представлены положительные характеристики, приобретаемые во время занятия настольным теннисом. Акцентировано внимание на овладении в рамках учебной дисциплины «Настольный теннис» в высших учебных заведениях навыками технической и тактической подготовки, правилами игры в совокупности с всесторонним физическим развитием. Приведены профессиональные умения, формируемые в процессе изучения обучающимися настольного тенниса в рамках учебной программы. Выявлена зависимость между профессиональными умениями, формируемыми средствами настольного тенниса с задачами данной дисциплины.

Ключевые слова: настольный теннис, учебная дисциплина, спортивное совершенствование, профессиональные умения.

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.В. Семянникова.*

В настоящее время практика физического воспитания среди обучающихся в высших учебных заведениях, а именно студентов физкультурного профиля, является неотъемлемой частью формирования их физических качеств и инструментом формирования профессиональных умений. В этой связи возникает важность мотивации преподавателями студентов к активной двигательной деятельности для поддержания и повышения физического и оздоровительного потенциала, а также выработке для последующего применения в профессиональной деятельности теоретических и практических знаний. Одним из средств стимулирования интереса к физической активности студентов физкультурно-спортивной направленности является включение в программы образования игровых видов спорта. Одним из самых доступных видов спорта данной категории, который способствует эффективному и системному развитию двигательно-мышечного потенциала, укреплению эмоционального фона, является настольный теннис. Целью данной работы является формирование перечня профессиональных умений, формируемых обучающимися физкультурного профиля в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования средствами настольного тенниса.

Методы исследования: описательный, метод анализа научной литературы.

Результаты исследование и их обсуждение. Настольный теннис – один из самых популярных и увлекательных видов спорта, характеризующийся высокой двигательной активностью и энергозатратностью. Развитие настольного тенниса имеет многовековую историю: одни авторы связывают природу происхождения с Древним Китаем, другие, в свою очередь, утверждают, что Европа, а именно английская аристократия является истоком зарождения настольного тенниса. Несмотря на это, как средство физического воспитания студенческой молодежи, данный вид спортивных игр начал включаться в программы обучения только в конце прошлого века [2].

Применение в высших учебных заведениях страны программы изучения настольного тенниса как отдельной учебно-методической дисциплины определяет ряд положительных сторон, оказывающих определенно благоприятное влияние на спортивную подготовку, двигательный потенциал, эмоционально-психологическую деятельность студентов физкультурного профиля в процессе спортивного совершенствования [3] (рис.1).



Рис. 1. Положительные аспекты занятия настольным теннисом

Во время прохождения курса изучения основ настольного тенниса, обучающиеся спортивного отделения высших учебных заведений страны овладевают теоретическими и практическими знаниями о технике и тактике данного вида спорта, знакомятся с правилами игры. Помимо этого для достижения результатов по формированию теоретических и практических навыков, необходимых в профессиональной деятельности, настольный теннис рассматривается в совокупности с всесторонним физическим развитием, включающим в себя общую физическую подготовку, специальные двигательные действия, а также использование упражнений из дополнительных видов спорта, например, легкая атлетика, гимнастика и т.д. Все это включается в подготовительную часть изучения учебной дисциплины «Настольный теннис» и позволяет сформировать у студента правила спортивно-технической подготовки.

На основе изложенного выделим основные профессиональные умения, приобретаемые обучающимися физкультурного профиля в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования средствами настольного тенниса:

- применять полученные теоретические и практические, специализированные и общие знания на практике;
- правильно выполнять технические приемы;
- уметь объяснять и демонстрировать основные и подготовительные упражнения в процессе обучения технике в настольном теннисе;

– определять ошибки у занимающихся в процессе обучения технике в настольном теннисе, уметь объяснять возникновение недочетов в совершенствии технического движения, используя специализированные спортивные термины и понятия, характерные для данного вида спорта;

– организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия по настольному теннису;

– применять на практике знания о свойствах инвентаря и использовать его для совершенствования двигательного потенциала;

– обосновывать значимость занятий настольным теннисом как для общества в целом, так и для развития внутреннего спортивного потенциала.

Отмеченные профессиональные умения коррелируются с задачами учебной дисциплины «Настольный теннис», выделим некоторые из них:

– совершенствование уровня физическо-двигательной подготовленности студентов;

– формирование теоретических и практических знаний, умений и навыков в рамках дисциплины «Настольный теннис» для успешной профессиональной педагогической деятельности в учебных учреждениях различного уровня;

– овладение навыками игры в настольный теннис и методикой обучения данного вида спорта;

– формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, развитие волевых и личностных качеств [1].

Таким образом, настольный теннис как учебная дисциплина является одним из элементов учебной программы высших учебных вузов страны и направлен на повышение физического потенциала, спортивной культуры и улучшение здоровья будущих специалистов в области спортивного и физического совершенствования. Настольный теннис как учебная дисциплина способствует формированию профессиональных умений, применение которых впоследствии способствует активной эффективной педагогической работе на профессиональном поприще.

Список литературы

1. Ивинский Д.В. Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису для студентов, обучающихся по программе бакалавра / Д.В. Ивинский // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – № 2(166). – С. 36-41.

2. Мизин А.Н. Теоретическое и методическое обоснование программы «настольный теннис» дисциплины «Физическая культура» для студентов / А.Н. Мизин // Человеческий капитал. – 2022. – № 1(157). – С. 109-115.

3. Михеева Е.В. Проблемы подготовки специалистов по физической культуре в области настольного тенниса и основные подходы к их решению / Е.В. Михеева // Молодежная наука: тенденции развития. – 2022. – № 4. – С. 48-54.

И.А. Назаренко¹

I.A. Nazarenko

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
(Гомель, Беларусь)*

FranciskSkorina Gomel State University, Gomel

E-mail: irina-nazarka@mail.ru

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕГОВОГО ШАГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Работа посвящена вопросам изменения скоростей и ускорений общего центра масс (ОЦМ) в различных фазах бегового шага при беге на средние дистанции. Цель исследования заключалась в определении кинематических характеристик бегового шага в беге на средние дистанции. Выявлены кинематические показатели в фазовой структуре бегового шага при беге на средние дистанции. В работе приводятся траектории перемещения общего центра масс в зависимости от характера перемещения звеньев нижних конечностей.

***Ключевые слова:** беговой шаг, кинематические параметры, средние дистанции.*

Введение. Результативность бега на средние дистанции определяется результатом уровня подготовки, достигнутого с учётом различных составляющих движения. Она подразумевает возможность управления дыханием во время бега и снижением потребления энергии за счёт уменьшения излишних мышечных напряжений [2].

Эффективность движения заключается в умении выполнять технически правильный шаг, с учётом угловых перемещений в фазе амортизации и при отталкивании, создавая эффективное мышечное усилие [3]. Колебания свободных конечностей (рук и ног), позволяющие увеличивать инерцию в фазах разгона звеньев и создавать усилия, способствующие сохранению горизонтальной скорости, способствуют поддержанию оптимальной скорости на дистанции [5].

Формирование наиболее рациональной техники движения основывается на структурности узловых положений в зависимости от характера решаемых задач [6]. При этом важную роль играет характер приспособления скелетных мышц к заданной двигательной деятельности [1]. В этой связи необходимо чёткое понимание возможных изменений в структуре двигательной деятельности с учётом утомления функциональных систем организма [7].

Обучение правильной структуре движения во многом базируется на биомеханических закономерностях двигательного действия [9]. Выявлению данных закономерностей способствует знание основ биомеханического анализа движения [4]. С учётом принципа структурности, используемо-

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент К.К. Бондаренко.*

го в построении эффективного двигательного действия, использования взаимосвязи динамических и кинематических параметров движения, возможно формирование рациональной и эффективной техники выполняемого действия [8].

Цель исследования заключалась в определении кинематических характеристик бегового шага в беге на средние дистанции.

Методы исследования. В исследовании принимали участие 7 девушек в возрасте 14-15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе 3-го года обучения. Оценка кинематических параметров движения определялась с помощью видеоанализа движения. Первоначально были выделены основные фазы бегового шага. В каждой из фаз рассчитано положение ОЦМ тела. На основании полученных данных были определены параметры траектории ОЦМ относительно осей координат X и Y. Рассчитывались показатели скоростей и ускорений перемещения ОЦМ.

Результаты исследования. Проведённая видеосъёмка бегового шага у юных бегунов на средние дистанции позволила выявить основные кинематические характеристики перемещения ОЦМ тела. Первоначально была определена траектория перемещения ОЦМ относительно осевых координат X и Y (рис. 1). Данные траектории позволили выявить вертикальные колебания ОЦМ в осевой проекции.

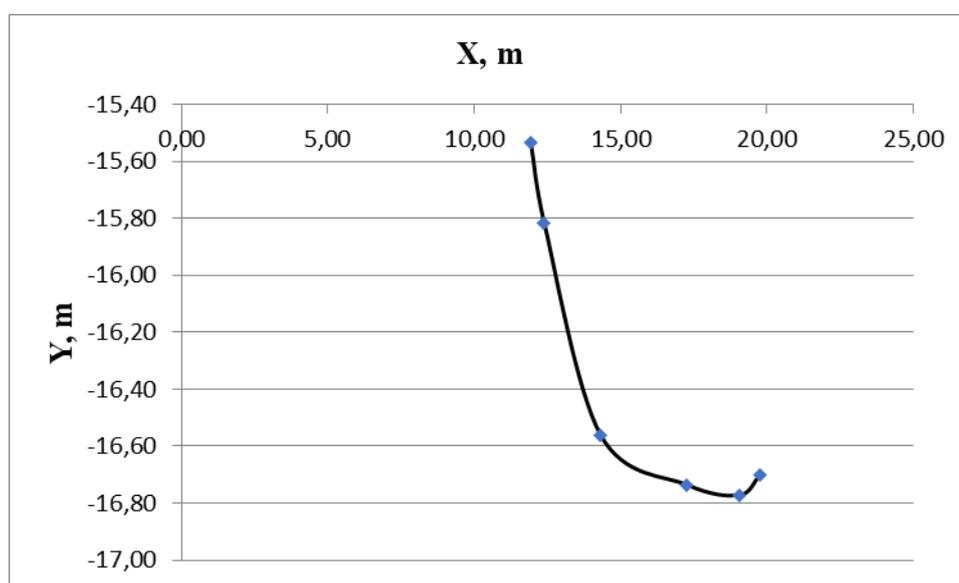


Рис. 1. Траектория ОЦМ относительно осей координат X и Y

Траектория центра масс во время фазы амортизации определялась линией регрессии в горизонтальной плоскости. Расстояние от этой линии до точки постановки стопы на опору от этой линии определялась как ширина шага. Относительно этой линии определялась траектория, пройденная ОЦМ в горизонтальной плоскости.

Параметры суммарной скорости ОЦМ в фазах бегового шага свидетельствуют о постоянном ускорении и торможении. По нашему мнению, это определяется вертикальными перемещениями ОЦМ (рис. 2).



Рис. 2. Суммарная скорость ОЦМ относительно осей координат X и Y

Наряду со скоростью перемещения ОЦМ в фазах бегового шага нами были рассчитаны и ускорения относительно координатной проекции (рис. 3).

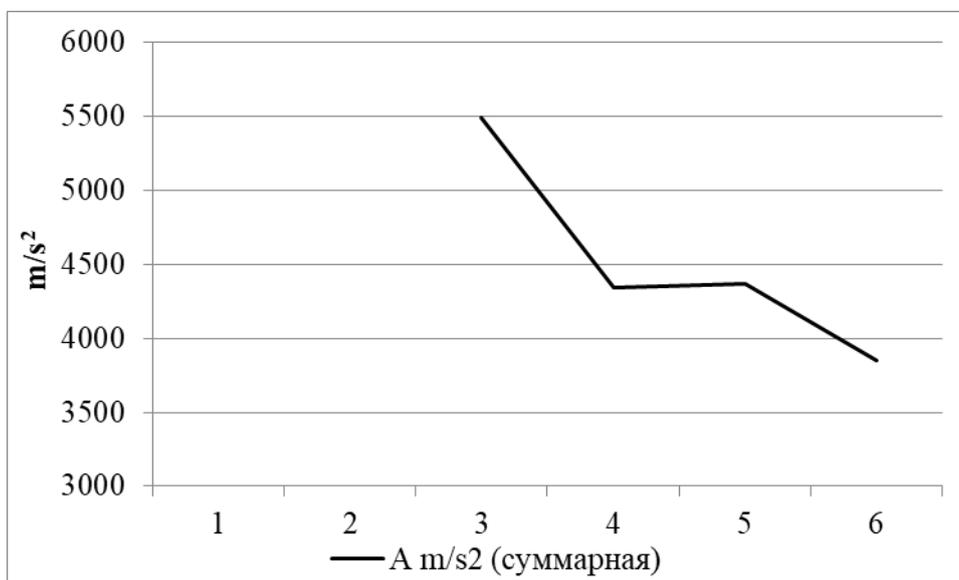


Рис. 3. Суммарное ускорение ОЦМ относительно осей координат X и Y

Ускорение ОЦМ позволило выявить снижение показателя от момента окончания отталкивания до момента фазы амортизации.

Выводы. Структура бега на средние дистанции должна базироваться на фазовости движения и определяться эффективными траекториями перемещения ОЦМ относительно вертикали и горизонтали. Излишние колебания ОЦМ относительно вертикали снижают скорость движения спортсмена в фазах, следующими за фазой отталкивания и имеют минимальное значение в фазе амортизации.

Список литературы

1. Бондаренко А.Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А.Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2019 года; под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», 2019. – С. 54-57.

2. Бондаренко А.Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: материалы V Международной научно-практической конференции, Чита, 31 октября 2019 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2019. – С. 125-128.

3. Бондаренко А.Е. Оценка биомеханических параметров стартового разбега юных бегунов на короткие дистанции / А.Е. Бондаренко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры теории и методики физического воспитания и 15-летию кафедры безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний, Елец, 20 ноября 2020 года. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2020. – С. 120-123.

4. Бондаренко К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 18-22.

5. Бондаренко К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16 летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.К. Бондаренко. – Москва, 1994. – 23 с.

6. Макаров И.В. Структура узловых положений броска в дзюдо / И.В. Макаров // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой: материалы международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых (15 декабря 2021 г.); отв. ред. Н.П. Петрушкина. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 72-75.

7. Новик Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов, учреждений высшего медицинского образования: в 4 частях / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко. Часть 2. – Гомель: Учреждение образования «ГомГМУ», 2019. – 40 с.

8. Grigorenko D.N. Analysis of movement kinematic parameters during performing exercise “climbing with the assault-ladder to the fourth floor of a training tower” / D.N. Grigorenko, K.K. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian journal of biomechanics. – 2012. – Vol. 16. – № 2. – P. 85-94.

9. Grigorenko D.N. The kinematic and power analysis of the competitive exercises at hurdle race / D.N. Grigorenko, K.K. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian journal of biomechanics. – 2011. – Vol. 15. – № 3. – P. 51-59.

С.В. Новиков¹

S.V. Novikov

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

(Елец, Россия)

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: shakhov-art@yandex.ru

**СПОРТИВНЫЕ УЧЕНЫЕ ЕГУ ИМ. И.А. БУНИНА:
Е.П. СТОЛЯРОВА, А.М. ТРОФИМОВ, А.Н. СТАРКИН**

За существование института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в нем трудились, и продолжают трудиться много высококвалифицированных преподавателей. Многие из них параллельно с педагогической деятельностью занимаются наукой. Именно они заполняют пробелы в методических и исторических аспектах спорта и физической культуры. Однако их биографиям до настоящего времени не было уделено должного внимания. В данную статью включены выдержки из биографий спортивных ученых, которые на данный момент уже не являются сотрудниками Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина.

Ключевые слова: *спортивные ученые, научная деятельность, биография, Елец, спорт.*

Введение. Многие годы научное сообщество института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности изучает спортивную историю Липецкой области и города Ельца. Благодаря проделанной работе, собрана и актуализирована история как традиционных и популярных видов спорта в наши дни, так и тех, которые на протяжении многих лет не культивируются на территории нашей области. Наряду с историей видов спорта описаны биографии многих выдающихся тренеров и спортсменов. До настоящего времени, не было уделено внимания спортивным ученым Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина. Они за годы своей профессиональной деятельности они прошли путь спортсменов, преподавателей и ученых.

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания А.А. Шахов.*

Целью нашего исследования стало изучение профессионального пути спортивных ученых нашего университета, что позволит понять механизмы становления спортивного ученого и станет ориентиром в научную деятельность для молодых студентов.

Методы исследования: беседа с очевидцами, анализ архива организаций, анализ периодических изданий.

Результаты исследования и их обсуждение. В институте физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности на кафедре физического воспитания трудились, продолжают трудиться кандидаты педагогических наук и доценты: Е.А. Мусатов, В.И. Пищулин, В.В. Семянникова, А.А. Шахов, А.Н. Старкин, А.И. Прокофьев, А.М. Трофимов, А.А. Пискулин, Е.Н. Карасева, Е.П. Столярова, Г.Н. Нижник, В.В. Мелихов, Е.Ю. Понамарева и другие [1].

Данная работа представляет выдержки из биографий троих ученых: Е.П. Столярова, А.М. Трофимов, А.Н. Старкин.

Столярова Елена Петровна родилась в городе Душанбе Республики Таджикистан – один из самых жарких климатических регионов бывшего СССР, где горные реки, естественные и искусственные водоемы – основной источник спасения и отдыха от знойной жары.

Заниматься плаванием начала с 9 лет в ДЮСШ № 4 и была зачислена в спортивный класс общеобразовательной школы № 19.

С 6-го класса (12 лет) училась и окончила Республиканскую общеобразовательную школу-интернат спортивного профиля (РОШИСП), в последующем переименованного в Училище Олимпийского резерва, и входила в состав юношеской сборной ТССР по плаванию.

В 14 лет присвоено звание КМС по плаванию. Помимо участия в Чемпионатах ТССР принимала участие в Спартакиаде Народов СССР по плаванию и в ЦС ДСО «Локомотив», проходивших в разных городах СССР, и многих других соревнованиях.

В 9-10 классах увлеклась современным пятиборьем, которое включает: стрельбу из пистолета, фехтование, плавание, верховую езду, бег. Выполнила норматив КМС по пятиборью.

После окончания Училища Олимпийского резерва поступила в Таджикский Институт Физической Культуры (ТИФК). Обучаясь на последнем курсе, пришла работать тренером-преподавателем по плаванию в ДЮСШ № 4, в которой сама начинала учиться плавать, и проработала там с 1993 по 1995 год.

В 1995 году с переездом в город Елец пришла работать в Елецкий государственный университет, в котором проработала до 2023 года.

Была зачислена в аспирантуру РГУФКСМИТ, где и прошла защиту диссертации по направлению «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в 2012 г., имеет звание доцента.

Трофимов Александр Михайлович родился 8 октября 1959 в городе Ельце. В 1976 году окончил среднюю школу № 2 города Ельца. В 1-2 классе занимался плаванием в секции элементного завода. В седьмом классе, в 1972 году, стал заниматься тяжелой атлетикой в спортивной секции Елецкого завода тракторных гидроагрегатов. С октября 1977 года по декабрь 1979 проходил службу в пограничных войсках восточного пограничного округа. В марте 1979 был переведён из пограничного отряда, находившегося в городе Нарын (Киргизия), в спортивный взвод восточного пограничного округа в город Алма-Ата. В этом же году выполнил норматив Мастера спорта СССР по тяжёлой атлетике. По окончании службы продолжил тренировки в Ельце.

Лучшие спортивные результаты: рекордсмен Липецкой области и Ельца в весовых категориях 67,5 и 75 кг; победитель первенства Центрального совета ДСО «Труд» среди молодёжи, 1981 год; чемпион Центрального Совета ДСО «Труд», 1981 год; участник первенств и чемпионатов СССР в составе сборных ЦС ДСО «Труд» и ЦС ФСО «Динамо».

Высшее образование получил в ЕГПИ, который закончил в 1985 году, получив специальность – учитель начальных классов.

Одновременно с учёбой с 1980 по 1991 год работал тренером по тяжёлой атлетике в спортивном корпусе Елецкого завода тракторных гидроагрегатов. За время работы подготовил двух мастеров спорта СССР (Никитин Владимир, Загрядский Игорь), шесть КМС. После закрытия заводской секции с 1991 по 2003 год работал преподавателем на кафедре физического воспитания ЕГПИ, в дальнейшем ЕГУ им. И.А. Бунина. С 2003 по 2014 год занимал должность заместителя декана спортивного факультета ЕГУ по учебной работе. С 2014 по 2018 год исполнял обязанности заведующего кафедрой спортивных дисциплин.

Ученая степень – кандидат педагогических наук. Защитил диссертацию по теме «Связь трудового обучения и физического воспитания» в 1998 году в Московском педагогическом университете по специальности: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры». Получил звание доцента в 2001 году.

Сфера научных интересов – физиология и психофизиология двигательной деятельности. За время профессиональной деятельности написано 40 научных трудов. Руководил написанием курсовых работ и выпускных квалификационных работ. В настоящее время находится на пенсии.

Старкин Александр Николаевич родился 29 июля 1963 года в г. Ельце. Обучался в средней школе № 17 г. Ельца. Детство проходило в основном на спортивной площадке военной части, там Александр Николаевич занимался разными видами спорта – волейболом, футболом, подвижными играми.

После школы Александр Николаевич продолжил обучение в «Железнодорожном училище» г. Ельца, получил образование по специальности «слесарь по ремонту тепловоза». Стоит отметить, что Александр Николаевич единственным в группе окончил обучение с 4 разрядом. После этого около года работал в депо г. Ельца.

С 1981 по 1983 Александр Николаевич проходил срочную службу в войсках радиосвязи. После увольнения в запас перед ним стоял выбор: пойти в техническую сферу обучения или остаться в сфере физической культуры. Выбор пал на ЛГПИ, где была кафедра физической культуры, совмещенная с военным делом. Окончил обучение с красным дипломом, спортивная специализация – гимнастика, 2 взрослый разряд, также был членом бюро профкома, активистом.

После института Александр Николаевич по распределению попал в Чаплыгинский район, станцию Троекурово, где работал учителем начальной военной подготовки. Через некоторое время из школьной программы убрали данное направление. После этого увидел объявление о конкурсе на замещение должности на кафедре физической культуры ЕГУ, работал там ассистентом.

В 1997 году после заочного обучения в аспирантуре Московского областного педагогического института имени Крупской защитил диссертацию по теме «Средства физической культуры в социальной адаптации школьников-олигофренов». В это же время работал в 14 школе г. Ельца.

В 2004 году Александр Николаевич перевелся в ЛГПИ. Спустя некоторое время получил звание доцента.

Последние два года занимает должность заместителя директора ИФКиС ЛГПУ по научной работе. Помимо этого принимает участие в организации и проведении различных спортивных мероприятий.

За все время работы Александр Николаевич написал 5 методических пособий и участвовал в других научных трудах, стал автором патента. Преподавал в общей сложности около 16 различных дисциплин.

Выводы. Данные биографии являются началом проекта, который будет включать в себя информацию обо всех спортивных ученых Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина.

Список литературы

1. Герасимова Е.Н. История физической культуры и спорта Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина (1919-2019 гг.) – сто лет побед! / Е.Н. Герасимова, А.А. Шахов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2020. – 285 с.

П.О. Обухова¹

P.O. Obukhova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: elenes-78@yandex.ru

МОЙ УЧИТЕЛЬ! МОЙ НАСТАВНИК! МОЙ ПРИМЕР! УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ПОЧАШЕВ

В данной статье мы хотим рассказать об учителе физической культуры МБОУ СШ № 12 им. Героя Российской Федерации В.А. Дорохина Почашеве Николае Николаевиче. Об его биографии, жизненном пути, о разных этапах его жизни. Николай Николаевич вместе с супругой работают учителями в общеобразовательных школах города Ельца. Активно участвуют в спортивной жизни города. Одни из первых сдали нормативы ГТО на «отлично». С 2006-2023гг Николай Николаевич участвует в физкультурной жизни города Ельца: областные соревнования по ГТО в составе сборной города Ельца, плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, соревнования на лыжи-роллерах.

Ключевые слова: *физическая культура, нормативы, обучение, тренировка.*

Урок физической культуры для многих – один из самых любимых предметов в школе, особенно когда ведет его профессионал своего дела.

Сегодня нам хочется рассказать о нашем учителе физической культуры – Почашеве Николае Николаевиче – человеке, который научил нас многому: плавать, бегать, кувыраться. Быть сильными, ловкими, смелыми, преодолевать трудности. Он не только обучает школьников многим навыкам, но и личным примером показывает, как важно заниматься собой, своим здоровьем, физической культурой.

Николай Николаевич родился 7 августа 1965 году в Казахской ССР в районном центре Кокчетаевской области. Мама родом с Урала, отец с Белоруссии. К спорту родители не имели никакого отношения, но в то же время обладали природной силой, выносливостью, упорством и целеустремленностью.

Детские, яркие, как будто было вчера, воспоминания Николая Николаевича из детского сада: «Почему меня никто не может догнать? Почему я так быстро догоняю других детей, играя в догонялки вокруг беседки или просто на улице?»

Потом Николай учился в восьмилетней школе в совхозе. Любимой игрой детворы зимой в те годы был хоккей с шайбой. Играли в валенках

¹ *Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Е.В. Карташова.*

(иногда привязывали веревками к ним снегурки) и самодельными клюшками. Площадками для хоккея служили накатанные машинами дороги.

В 5 классе, родители купили сильно изношенные коньки, и отец сделал из фанеры клюшку – радости не было предела. Ходили со старшеклассниками на реку Ишим: расчищали от снега лед, играли в хоккей и устраивали соревнования. Благодаря директору школы и администрации села, через год, на территории школы построили коробку.

С 7-го класса стал членом сборных команд школы по хоккею и волейболу. Взрослел и потому хотелось подтянуть свою физическую форму. Закончив 7 класс, летом с друзьями самостоятельно соорудили из подручных средств турник во дворе и каждый день занимались на нем. Изучали всё новые и новые элементы на перекладине. Одно из самых ярких воспоминаний Николая Николаевича, когда после многих неудачных попыток все же удалось перейти вертикаль и сделать полный оборот. Это был 1979 год. А через год Олимпиада. Вся страна была в едином порыве к занятиям физической культурой и спортом.

В 9 классе, вместе с одноклассниками увлеклись тяжелой атлетикой. Вспоминает Николай Николаевич: «Информацию о технике выполнения упражнений черпали из газет, журналов. Внимательно смотрели по телевизору программу «Время» и соревнования на Олимпиаде по тяжелой атлетике. Запоминали технику выполнения упражнений и оттачивали её в домашних условиях с самодельной штангой». В 10 классе на официальных соревнованиях в школе при своем весе 65 кг выполнил рывок – 85 кг и толчок – 105 кг (рис.1).

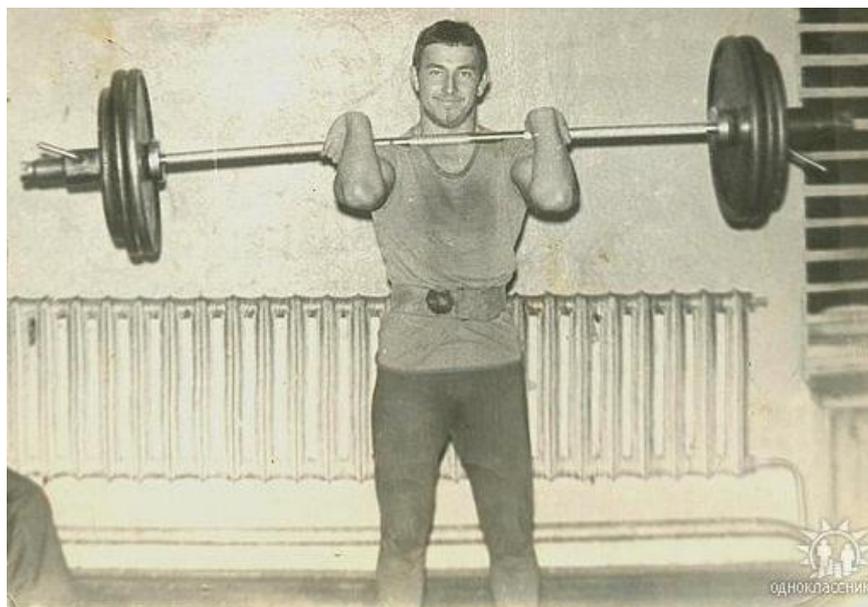


Рис. 1. Н.Н. Почашев на школьных соревнованиях

После Олимпиады-80 остались яркие впечатления: хотелось ярко проводить все школьные соревнования. На открытие школьного праздника ГТО придумали и сами сделали чашу для зажжения огня и факел. Хотелось вновь окунуться в атмосферу праздника. Такое проведение соревнований стало традиционным (рис. 2).



Рис. 2. Открытие школьного праздника ГТО

Вспоминает Николай Николаевич: «На фото мой друг и одноклассник Валерий Томилов зажигает огонь. Тогда многие ребята мечтали стать участниками Олимпийских игр, и спустя 40 лет Валера воплотил мечту на Олимпиаде в Токио-2020. Он стал участником олимпийских игр в качестве тренера сборной Израиля параолимпийской спортсменки в жиме штанги лёжа».

В старших классах Николай Николаевич с другом Валерием готовился к поступлению. С результатами: 100 м – 12.2 сек, 1000 м – 3.07, подтягивание 35 раз – поступил в Рязань в высшее военное училище ВДВ. Но оказалось, что учеба в училище не оправдала ожиданий. Хотелось больше заниматься физической культурой.

Случайно в газете «Спорт» нашел объявление о приеме в физкультурно-спортивный техникум г. Ермак. Уехал туда за 1000 км от дома. С первых дней понял, что вот именно этого и хотел. Пары: волейбол, гимнастика, плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, теория ФК и спорта и много других интересных дисциплин. В бассейне техникума Николай Николаевич впервые поплыл и через полгода на дистанции 100 метров вольным стилем показал результат 1 мин. 10 сек.

1983-1985 гг. – служба в рядах Советской Армии. Каждый день тренировки: бегал по территории военной части. В 1985 году на 9 мая пробежал в одиночку марафонскую дистанцию по периметру части (53 круга) (834 м один круг) за 4 часа 10 мин. До сих пор об этом событии вспоминают в той военной части.

1985-1990 гг. – обучение в институте физической культуры и спорта в г. Алма-Ата. Лучшие годы спортивной жизни. Прекрасные воспоминания о студенческих годах. На базе института была создана комплексная научная группа. Николай Николаевич с удовольствием и интересом участвовал в экспериментальной группе по изучению воздействия среднегорья и высокогорья на организм спортсмена. Экспериментировали: бегали, делали заборы крови, измеряли объемы выдыхаемого воздуха и ещё много других показателей на высотах от 1000 до 4000 м над уровнем моря (рис. 3, 4).



Рис. 3. Экспериментальная группа



Рис. 4. Н.Н. Почашев 1987 год. Высокогорье

После окончания института (по распределению) Николай Николаевич вернулся в город Ермак, где работал преподавателем в техникуме физической культуры. Одновременно участвует в летнем многоборье ГТО. Там показывал неплохие результаты.

Таблица 1.

Нормативы ГТО

Нормативы ГТО	Результаты
Стрельба 25 м	96
Бег 100 м	12.4 сек.
Бег 3000 м	9 мин. 24 сек.
Плавание 100 м в/с	1 мин. 8 сек.
Метание гранаты 700 гр.	45.5 м

Николай Николаевич всегда мечтал жить в центральной части Советского Союза. После распада СССР трудно было переехать в Россию, не давали гражданство. Спустя 15 лет в 2005 году все получилось – выбор стал между Алтайским краем, Свердловской областью и Липецкой. Так семья Почашевых переехала в город Елец. Николай Николаевич и его супруга Ирина Михайловна работают учителями в общеобразовательных школах города Ельца. Активно участвуют в спортивной жизни города. Одни из первых сдали нормативы ГТО на «отлично». Семье Почашевых – Николаю Николаевичу, Ирине Михайловне и сыну Николаю одним из первых вручили знаки отличия ГТО в администрации Липецкой области.

С 2006-2023 гг. Николай Николаевич участвует в физкультурной жизни города Ельца: областные соревнования по ГТО в составе сборной города Ельца, плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, соревнования на лыжи-роллерах

В настоящее время Николай Николаевич выполняет следующие нормативы в свои 58 лет.

Таблица 2

Результаты выполнения нормативов в 2022 году

Нормативы	Результаты
1	2
Бег 100 м	15 сек.
Бег 1 км	3 мин. 30 сек.

1	2
Бег 10 км	42 мин.
Плавание 50 м в/с	32 сек
Плавание 100 м в/с	1 мин. 14 сек.
Подтягивание на высокой перекладине	20 раз
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	57 раз
Наклон из положения стоя (гибкость)	24 см
Лыжные гонки 10 км	40 мин.

На вопрос: как вам удается поддерживать отличную физическую форму? Николай Николаевич ответил: «Тренировки ежедневно: бег 6-10 км, чередую с плаванием 1,5 км, вторник и четверг, лыжными гонками в субботу, воскресенье. Летом более интенсивно по 2 тренировки в день. Утро – лыжероллеры, вечером – бег или плавание. Суббота, воскресенье – велосипед, вечером – кросс. За 2022 год набрал километраж: плавание – 16 км, лыжероллеры – 380 км, лыжи – 200 км, бег – около 2000 км. Начиная с 1980 года, ежедневно веду спортивный дневник своих тренировок».

В заключении хочется отметить, что Николай Николаевич в своем возрасте, а ему 58 лет, находится в отличной физической форме и даст фору молодым. Очень интересно было узнать о любимом учителе: его жизненный путь, приобретенный опыт, о его успехах и достижениях, о его трудолюбии и упорстве. Николай Николаевич с большой буквы педагог, учитель, наставник.

Список литературы

1. Личный архив фотографий и дневников Н.Н. Почашева.

В.В. Полякова¹

V.V. Polyakova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: vera-poliakova@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В САПСЕРФИНГЕ

В статье автором раскрывается практический аспект оптимизации физической подготовки в сапсерфинге. Отмечается, что общая физическая подготовка в гребле на SUP является одним из ключевых факторов, влияющих на успех в этом виде спорта. По этой причине очень важно уделять ей время не только в подготовительный и переходный, но и в соревновательный периоды подготовки спортсменов. Таким

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.В. Семяникова.*

образом, автор указывает что, целью являлось повышение уровня физической подготовки в сапсерфинге. Кроме того, приводятся вариативность применяемых упражнений и рекомендаций в ходе подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: сапсерфинг, учебно-тренировочный процесс, SUP-доска, тренировочная программа, кардионагрузка

Введение. Сапсёрфинг – водный вид спорта, отличие SUP-серфинга от классического серфинга заключается в том, что райдер стоит на доске и загребается на волну при помощи весла, данная дисциплина называется «wave», но в нашей стране из-за специфики водоёмов большую популярность обрело направление «гэсе», где спортсмен должен преодолевать определённый отрезок дистанции за наименьшее количество времени. Доски для SUP-серфинга похожи на обычные доски для серфинга, однако превышают их по длине и ширине, имеют заостренные нос и корму. Данную дисциплину на мировом уровне представляют две федерации: «Международная Ассоциация сёрфинга» (ISA) и «Международная Федерация гребли и каноэ» (ICF), которые на ежегодной основе проводят соревнования [3].

Гребля на SUP-доске – это сравнительно новый вид спорта, набирающий популярность и в нашей стране и требующий от спортсменов высокой физической подготовки. Общая физическая подготовка в гребле на SUP является одним из ключевых факторов, влияющих на успех в этом виде спорта. Поэтому очень важно уделять ей время не только в подготовительный и переходный, но и в соревновательный периоды подготовки. Будучи спортсменами активно развивающейся дисциплины – SUP race, мы совместно с командой «Сушите Вёсла», под руководством тренеров Дмитрия Судакова и Марины Ревенко, разработали стратегию подготовки, в которой определили главные тренировочные цели и задачи на предстоящий сезон (рис.1).



Рис. 1. Гребля на SUP-доске

Одним из основных компонентов физической подготовки в гребле на SUP-доске является кардиотренировка. Спортсмен должен иметь высокую выносливость, чтобы продолжительное время удерживать высокую скорость на доске. В свою тренировочную программу мы включили: бег на дорожке и по пересеченной местности, лыжный тренажёр, греблю на эргометре, бег на лыжах и плавание. Так как в этом сезоне планирую перейти из категории любителей в категорию спортсменов, мне было важно увеличить объёмы преодолеваемой дистанции с целью улучшения показателей в период начала тренировочного процесса на воде.

Силовая подготовка также является важным аспектом физической подготовки в гребле на SUP. Спортсмены должны иметь сильные мышцы, чтобы удерживать равновесие на доске и поддерживать темп гребли. Для увеличения уровня максимальной силы мы разработали программу тренировок, в которой применили методы повторного (непредельного) усилия и кратковременного (максимального) напряжения. При методе повторного (непредельного) усилия вес подбирался в пределах 30-70% от максимума, и количество повторений составляло от 8-12 раз за один подход. А при кратковременном (максимальном) напряжении вес варьировался от 80-100%, в коротких сериях от 1-3 раз за подход. Также уделили внимание развитию взрывной силы для более быстрого старта, в которой вес отягощения подбирался в соответствии 40-50% от максимума, с количеством повторений от 15-20 раз. Программа тренировок включала в себя множество базовых упражнений со штангой и гантелями, а именно такие упражнения, как приседания со штангой на плечах и груди, становая тяга, наклоны стоя, тяга штанги и гантелей в наклоне, жим штанги и гантелей лежа, а также множество упражнений в блочном тренажёре «кроссовер» (рис. 2).



Рис. 2. Силовая подготовка в сапсерфинге

Гибкость является очень важной основой в процессе физической подготовки. SUP-спортсмены должны обладать хорошей растяжкой, чтобы уменьшить риск травм и улучшить свою технику гребли. Поэтому после каждой силовой тренировки выполняли упражнения на растяжку, уделяя особое внимание мышцам ног и спины, использовали МФР-ролл и перкуссионный массажёр для более быстрого восстановления.

Вместе с тем техническая подготовка является неотъемлемой частью физической подготовки в гребле на SUP-доске. Очень важно, каждому спортсмену оттачивать свою технику гребли, чтобы максимально использовать всю силу и выносливость. В своих тренировках мы подключили работу с веслом в бассейне у бортика, оттачивали технику гребка с эспандером.

Гребля на SUP требует хорошего баланса и координации. Поэтому каждому SUP-спортсмену нужно укреплять мышцы стабилизаторы, которые отвечают за сохранение равновесия тела, ведь именно от них зависит, сможет ли спортсмен удержаться на доске. Для этого мы использовали баланс борд, балансировочную платформу босу, а также фитбол и различного рода упражнения на координацию (рис. 3).



Рис. 3. Учебно-тренировочный процесс в сапсерфинге

В целом общая физическая подготовка в гребле на SUP-доске является ключевым фактором успеха в этом виде спорта. Но важно помнить, что тренировочные программы в тренажерном зале должны быть использованы как дополнение к основным тренировкам на воде. И только с применением разработанного комплекса, экспериментально апробированного

с целью повышения уровня общей физической подготовки, позволит достичь высоких результатов в сапсерфинге (рис. 4).



Рис. 4. Полякова В.В. Призёр Всероссийских соревнований «SupFestYaroslavl» в любительской категории

Список литературы

1. Замотин Т.М. Комплексная педагогическая оценка подготовленности гребцов-байдарочников высокой квалификации / Т.М. Замотин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 100-104.
2. Крупнов А.Е. Формирование командного навыка синхронной гребли на шлюпках ЯЛ-6 / А.Е. Крупнов, М.А. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 205-210.
3. Малышко А.В. Влияние стартовых гребков на прохождение соревновательной дистанции в гребле на шлюпках / А.В. Малышко, А.В. Игнатенко, М.А. Михайлова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 4. – С. 23-30.

В.Ю. Панков¹

V.Y. Pankov

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)*

*Lipetsk State Pedagogical P.P. Semenov-Tyan-Schanski University, Li-
petsk*

E-mail: kafedrasporta@mail.ru

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Дана оценка эффективности методики совершенствования вестибулярной устойчивости у волейболисток студенческой команды. Доказана эффективность разработанной методики. Прирост вестибулярной устойчивости по всем пробам в среднем групповом значении за период исследования составил 76,3%. Наибольшие приросты в %-ом отношении произошли в результатах «простых» проб (проба Бирюк, проба Ромберга, проба Болобана), связанных с удержанием статического равновесия при раздражении вестибулярного анализатора. Наименьший %-ый прирост результатов произошел по пробе Чуйко.

Ключевые слова: *волейболистки, вестибулярная устойчивость, методика, динамика.*

Введение. Игра в волейбол пользуется огромной популярностью среди студенческой молодежи, однако, чтобы попасть в сборную команду университета студент должен обладать огромным арсеналом двигательных навыков. Только на таком прочном фундаменте возможно развитие способности к освоению и вариативному использованию технико-тактических действий в волейбольной игровой ситуации. Эффективность соревновательной деятельности во многих спортивных дисциплинах в основном зависит от развития определяющих в данном виде спорта двигательных-координационных способностей (ДКС). Совершенствование же ДКС в основном происходит за счет тренировки вестибулярного аппарата [1-3]. Исследователи подчеркивают, что скоростно-силовые взаимодействия волейболистов на площадке вызывают острое раздражение вестибулярного анализатора [4]. Однако анализ литературных источников в области волейбола показывает, что исследований состояния вестибулярного анализатора выполнено пока еще недостаточно, и вышеозвученная проблема продолжает оставаться актуальной при подготовке волейболистов студенческих сборных команд.

Целью нашего исследования является изучение динамики показателей вестибулярной устойчивости у студенток педагогического университета, представительниц сборной команды по волейболу.

Методы исследования. В исследовании приняли участие студентки – члены студенческой команды университета. Возраст испытуемых составил

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин И.П. Панова.*

17-21 год (n=14). Тренировочный процесс сборной команды университета по волейболу состоял из 4-х занятий в неделю по 2,5 часа, которые проходили в спортивном зале по традиционной программе с включением фрагментарно комплексов упражнений экспериментальной методики.

В основной части тренировки выполнялись упражнения, направленные на совершенствование вестибулярной устойчивости (например, выполнение двумя руками удара мяча в пол + кувырок вперед и/или прыжок с поворотом на 360° + ускорение + прием мяча снизу). Многие упражнения выполнялись с закрытыми глазами или после предварительного раздражения вестибулярного аппарата (перед подачей мяча выполнялись упражнения на полусфере «Bosu» и/или на диске здоровья с эспандерами). В заключительной части практиковались «перевернутые» асаны фитнес-йоги (например, Падангуштхасана, Паршваттанасана, Утгхита Триконасана и т.д.).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных исходного контрольного среза по предложенным пробам, оценивающим состояние вестибулярного анализатора, показал, что уровень вестибулярной устойчивости волейболисток студенческой команды находился на достаточно низком уровне. После проведенного исследования динамика показателей функционального состояния вестибулярной устойчивости спортсменок носит положительный достоверный характер (при $p < 0,01 - 0,05$) (рис. 1).

Проба Яроцкого. Сохранение статического равновесия (без покачиваний), во время которого спортсменка выполняет круговые вращения головой при исходном тестировании составляло $32,1 \pm 3,1$ с. По завершении эксперимента время сохранения равновесия достоверно ($p < 0,01$) улучшилось в 1,7 раза ($54,6 \pm 2,3$ с).

Проба Чуйко. До начала исследования после выполнения 5 кувырков вперед + 10 прыжков вверх в центре круга диаметром 0,5 м максимальное отклонение от центра круга составило $20,1 \pm 2,3$ см; после исследования данный показатель достоверно уменьшился в 1,3 раза ($15,5 \pm 1,9$ см).

Проба Болобана. Испытуемая находится в круге диаметром 70 см в исходном положении – наклон, выполняет пять поворотов переступанием на 360° и далее идет по прямой линии. При исходном тестировании отклонение от линии составляло $25,2 \pm 3,2$ см; после исследования данный показатель достоверно уменьшился в 1,6 раза ($15,8 \pm 2,1$ см).

Проба Ромберга. По окончании исследования время удержания равновесия (без тремора и покачиваний) в стойке ноги на одной линии (носок одной ноги к пятке другой) при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора у волейболисток улучшилось на 9,8 с и составило $19,1 \pm 1,9$ с (до исследования – $9,3 \pm 1,8$ с).

Проба Бирюк. После исследования среднегрупповой показатель времени удержания равновесия в стойке на носках, руки вверх (глаза закрыты) достоверно улучшился на 11,5 секунды и составил $20,8 \pm 1,9$ с (до исследования – $9,3 \pm 2,0$ с).

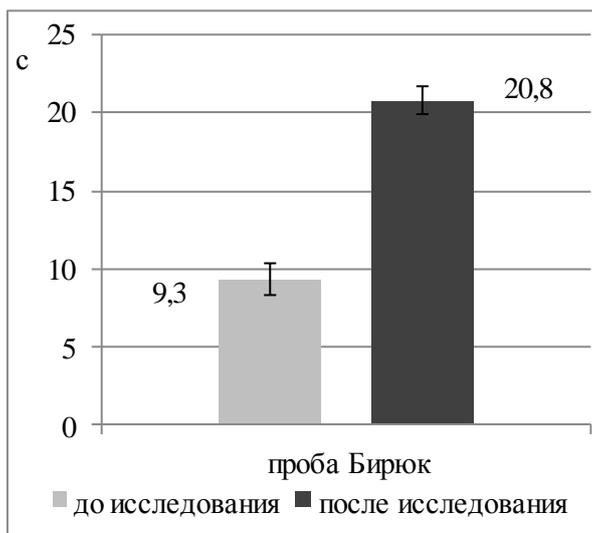
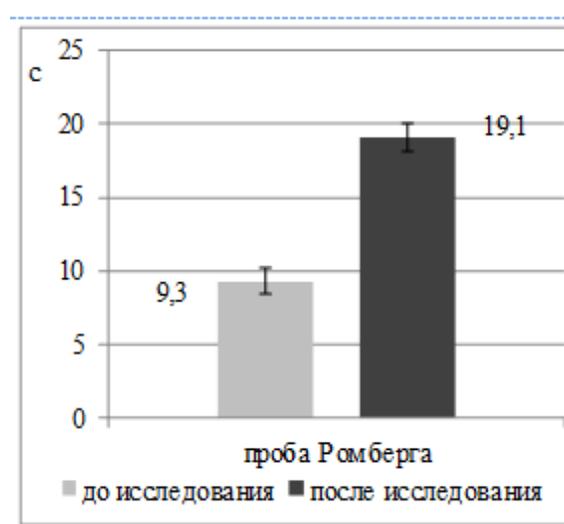
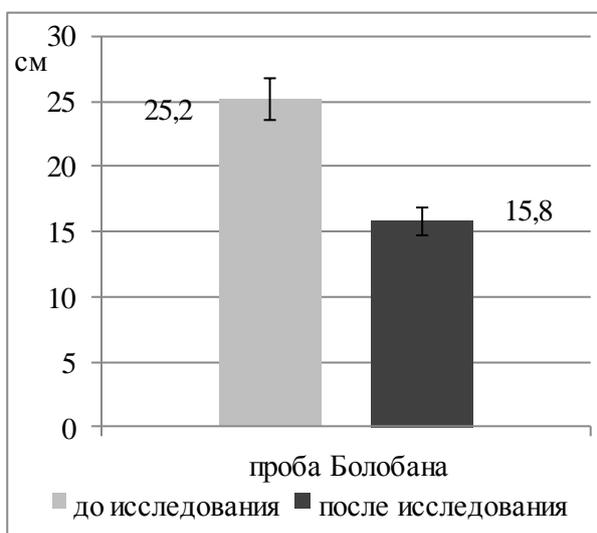
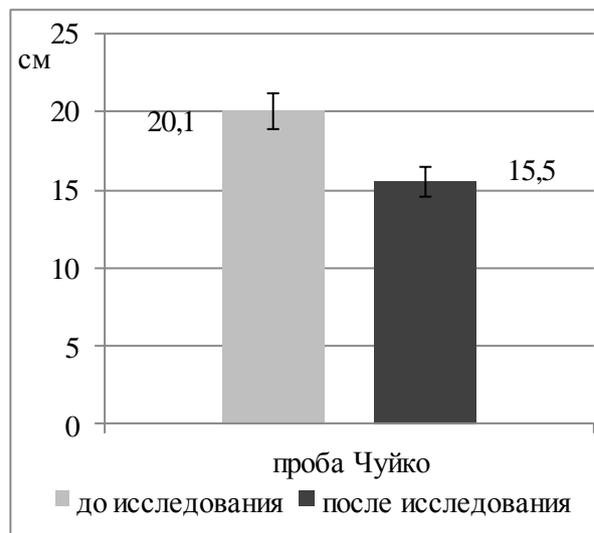
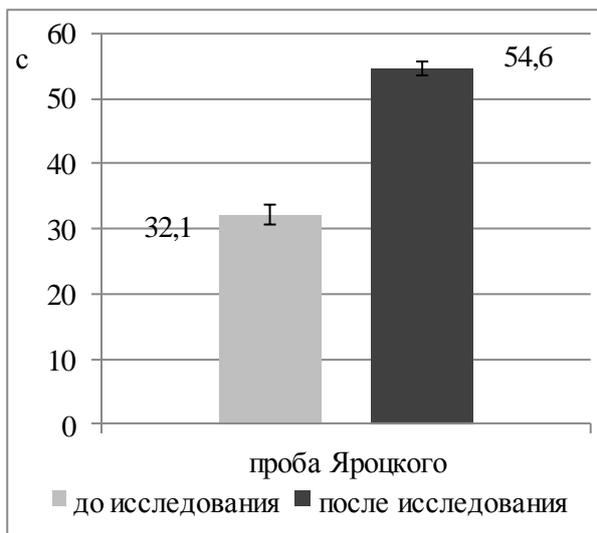


Рис. 1. Динамика показателей вестибулярной устойчивости волейболисток

Динамика показателей вестибулярной устойчивости волейболисток студенческой команды в %-отношении в ходе исследования представлена на рисунке 2. Полученные материалы доказали эффективность апробации экспериментальной методики в тренировочном процессе волейболисток. Прирост вестибулярной устойчивости по всем контрольным тестам в среднем групповом значении составил 76,3%. Как мы видим из графического материала, наибольшие приросты в %-ом отношении произошли в результатах «простых» проб (проба Бирюк, проба Ромберга, проба Болобана), связанных с удержанием статического равновесия при раздражении вестибулярного анализатора.

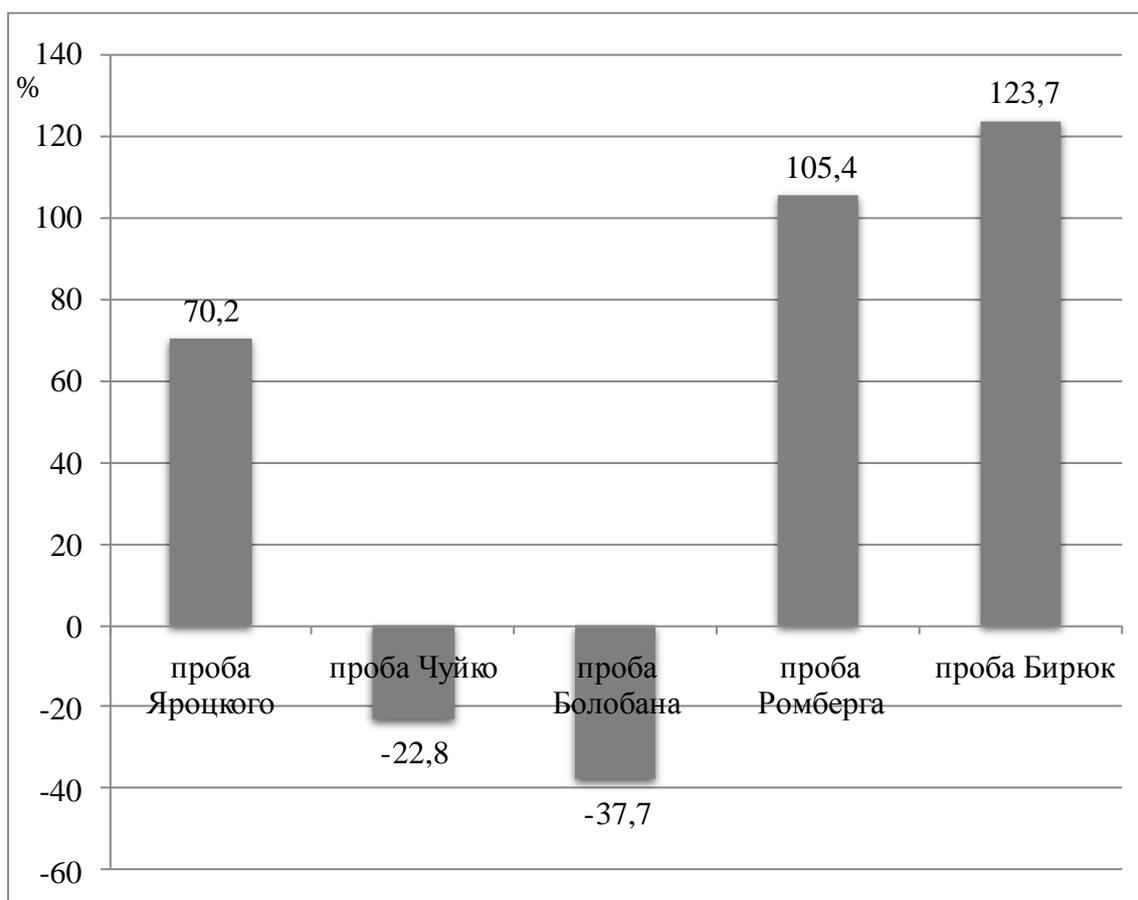


Рис. 2. Динамика показателей вестибулярной устойчивости у волейболисток в %-отношении

Наименьший %-ый прирост результатов произошел по пробе Чуйко. По нашему мнению, связано это с тем, что данная проба является самой сложной в исполнении из всех предложенных.

Таким образом, мы можем рекомендовать включать в рамки тренировочного процесса волейболисток как можно больше упражнений вращательного характера (во всех плоскостях) для повышения уровня вестибулярной устойчивости спортсменок.

Список литературы

1. Алексеева Н.Д. К вопросу диагностики координационных способностей и вестибулярной устойчивости высококвалифицированных горнолыжников / Н.Д. Алексеева, Н.А. Зиновьев, А.Н. Зиновьев, М.В. Давыдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 10-12.
2. Кемза Р.А. Некоторые подходы к совершенствованию вестибулярной устойчивости у хоккеистов молодежной команды / Р.А. Кемза, С.Ф. Панов, К.С. Панов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк, 2022. – С. 21-26.
3. Панов С.Ф. Методика совершенствования вестибулярной устойчивости у баскетболистов студенческой команды / С.Ф. Панов, Д.Г. Берестнев, Н.Д. Сверчков // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. – Минск, 2023. – С. 322-325.
4. Ржанов А.А. Вестибулярная устойчивость и равновесие как обязательный атрибут координационной подготовленности волейболистов / А.А. Ржанов, Е.Н. Матросова, С.А. Тигунцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 6-8.

В.В. Пасько¹

V.V. Pasko

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
(Гомель, Беларусь)*

FranciskSkorina Gomel State University, Gomel

E-mail: paskovlad2004@yandex.ru

УГЛОВЫЕ ПАРАМЕТРЫ ГРЕБКА НА БАЙДАРКЕ

В работе приводится индексное описание угловых скоростей различных фаз гребка. Цель исследования заключалась в определении временных и пространственно-временных параметров движения в гребле на байдарке. Автор акцентирует внимание на том, что определение угловых скоростей в суставных сочленениях является элементом контроля правильности выполнения технического действия. Сравнение техники движения спортсмена на фоне усталости с выполнением двигательного действия в оптимальных условиях позволяет вовремя выявить возникающие ошибки, произвести коррекцию двигательного действия и служит элементом профилактики травматизма.

Ключевые слова: *гребля на байдарке, кинематические характеристики, матрица, биокинематические системы.*

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент К.К. Бондаренко.*

Введение. Достижение максимального результата в спортивной деятельности определяется совокупностью физических, технических и психологических показателей подготовленности спортсменов. Основу технической подготовки гребца составляют биомеханически правильно выполненные движения [4].

Двигательные действия характеризуется временными, пространственными и пространственно-временными параметрами. Совокупность перемещений звеньев тела относительно друг друга позволяет выполнять двигательные действия за обозначенное время по заданным траекториям. Это предопределяет влияние скорости изменения суставных положений на эффективность технического действия [3, 7]. В обеспечении эффективности движений в суставных сочленениях ведущую роль играют скелетные мышцы, обеспечивающие перемещение звеньев по заданным траекториям [5]. Неготовность скелетных мышц к созданию усилий на заданной траектории движения, равно как и низкий уровень адаптации мышц к предлагаемой физической нагрузке, может привести к нерезультативности движения или к травмированию сустава [1].

Изменение функционального состояния скелетных мышц во многом влияет характер гребкового движения, обеспечивающий заданные траектории [6]. Отклонение от данных траекторий может привести к напряжению в суставных сочленениях [8, 9].

Цель исследования. Определение временных и пространственно-временных параметров движения в гребле на байдарке.

Методы исследования. Первоначально была произведена видеосъёмка гребка на гребном эргометре Dansprint PRO Kayak. На основании видеосъёмки движения, выполненной в темпе 40 гр/мин., были рассчитаны временные и пространственно-временные параметры движения. Изменения угловых скоростей в суставных сочленениях определялись по методике В.Т. Назарова, на основании 21-звенной биокинематической системы человека [2]. Данные угловых скоростей в суставах при изменениях позы спортсмена были представлены в виде матриц.

Исследование проводилось в лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, отдела студенческих исследований. В исследовании приняли участие квалифицированные гребцы на байдарке в возрасте 17-21 года.

Результаты исследования. Первоначально, на основании видеосъёмки двигательного действия, было выделено шесть узловых элементов полного цикла гребка, включавших: захват точки опоры (1), проводка весла (2), выход лопатки весла из воды (3), занос весла для следующего гребка (4), захват точки опоры другой стороной весла (5), проводка весла (6). В процессе видеопроанализа было рассчитано время между узловыми элементами

ми движения и измерены углы в суставных сочленениях. Параметры угловых изменений были перерасчитаны в радианах и на их основании рассчитаны угловые скорости движения при выполнении гребка. Данные угловых скоростей были занесены в матрицы угловых изменений.

На основании описания изменений позы тела спортсмена в исследуемом физическом упражнении строки матрицы последовательно соответствовали правой ноге, левой ноге, правой руке, левой руке и позвоночному столбу с головой. Столбцы матрицы соответствовали суставным сочленениям, характерным для каждой кинематической цепи (рис. 1).

а	-1,78705	0,525602	0	0	б	2,838253	0,525602	0,525602	0
	0	4,730422	1,051205	0		1,892169	-1,78705	-1,0512	0
$\omega^{t^0-tk=}$	-3,15361	-1,57681	-2,83825	0	$\omega^{t^0-tk=}$	-1,0512	2,10241	-11,353	0
	3,679217	-8,93524	0	0		5,256024	13,14006	0	0
	-1,0512	-4,83554	0	1,156325		1,051205	3,679217	0	2,312651
в	-1,0512	0	0	0	г	1,048048	0,262012	-0,47162	0
	-1,8922	-1,89217	-1,0512	0		0	-0,52402	1,048048	0
$\omega^{t^0-tk=}$	-1,0512	0,210241	0	0	$\omega^{t^0-tk=}$	-2,62012	-3,51096	0	0
	-0,7358	-1,0512	0	0		-0,41922	-0,78604	0	0
	-1,0512	0,525602	0	-4,2048		0,838438	0,524024	0	0
д	0,525602	1,051205	0,420482	0					
	0	-0,5256	-3,15361	0					
$\omega^{t^0-tk=}$	2,10241	-5,78163	0	0					
	-1,0512	-1,0512	0	0					
	-0,31536	-0,5256	0	2,628012					

Рис. 1. Матрицы угловых скоростей в суставных сочленениях между узловыми элементами гребка

Угловые скорости в суставных сочленениях между захватом точки опоры и проводкой весла отражены на матрице «а». Угловые скорости движения в суставах между проводкой весла и выходом лопатки весла из воды представлены в матрице «б». В матрице «в» показаны угловые скорости суставных сочленений между выходом лопатки весла из воды и заносом весла для следующего гребка. Угловые скорости в суставах в последующем действии показаны в матрице «г». Матрица «д» отражает угловые скорости между захватом точки опоры и проводки весла.

Хронофотограмма гребка на байдарке и её индексное описание, позволили определить кинематические параметры движения для каждого спортсмена, принявшего участие в проводимом исследовании. Данные па-

раметры были взяты за основу для последующего анализа движений и коррекции возникающих ошибок при выполнении техники движения на гребном канале.

Выводы. Контроль выполняемых движений спортсменом должен осуществляться с учётом кинематических параметров, включающих временные, пространственные и пространственно-временные показатели. Структура движения должна определяться последовательностью фаз или узловых элементов. Определение угловых скоростей в суставных сочленениях является элементом контроля правильности выполнения технического действия. Сравнение техники движения спортсмена на фоне усталости с выполнением двигательного действия в оптимальных условиях позволяет вовремя выявить возникающие ошибки, произвести коррекцию двигательного действия и служит элементом профилактики травматизма.

Список литературы

1. Бондаренко А.Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А.Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2019 года; под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2019. – С. 54-57.
2. Бондаренко К.К. Биомеханика: практическое пособие для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 45 с.
3. Бондаренко К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К.К. Бондаренко, Е.А. Кобец, А.Е. Бондаренко // Наука и образование. – 2010. – № 6. – С. 35-40.
4. Хихлуха Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года; отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. – С. 580-583.
5. Хихлуха Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года; под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – С. 514-517.
6. Хихлуха Д.А. Определение функционального состояния скелетных мышц у юных гребцов / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2018. – № 6(111). – С. 36-39.
7. Effect of muscle exhaustion on kinematics of kayak rowing / К.К. Bondarenko, D.A. Khikhlukha, A.E. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics – 2010. – Vol. 14. – No. 1. – P. 47-54.

8. Change of kinematics of the stroke at exhaustion of skeletal muscles / K.K. Bondarenko, E.P. Lisaevich, S.V. Shilko, A.E. Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. – 2009. – Vol. 13. – No. 2. – P. 23-32.

9. Grigorenko D.N. Analysis of movement kinematic parameters during performing exercise «climbing with the assault-ladder to the fourth floor of a training tower» / D.N. Grigorenko, K.K. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics. – 2012. – Vol. 16. – No. 2. – P. 85-94.

Р.И. Прокофьев, М.Ю. Храмов¹

R.I. Prokofiev, M.Y. Khramov

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

(Елец, Россия)

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: igor.prokofev.80@mail.ru

ОСНОВНЫЕ ВЕХИ ИСТОРИИ ЕЛЕЦКОГО ФУТБОЛА (1954-2009 гг.)

В 2024 г. спортивная общественность и руководство нашего города будут отмечать юбилейную, 115-ую годовщину елецкого футбола. Его история является одной из самых богатых на значимые события и достижения среди регионов Центральной части России. Богатейшие традиции более чем вековой истории Елецкой школы футбола в последние десятилетия стали объектом пристального изучения со стороны научного городского сообщества, центром которого можно считать институт физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина. В последнее время футбольной истории Ельца был посвящен ряд научных изысканий, где подробно описывались различные её аспекты, намечались дальнейшие перспективы развития и т.д.

Данная публикация продолжает цикл спортивно-краеведческих работ, посвященных описанию и характеристике исторических аспектов елецкого футбола, обобщает ряд предыдущих статей и представляет собой хронологическую летопись наиболее значимых событий его истории в период 1954-2009 гг.

В своей работе мы на основе сбора и анализа информации, представленной в периодических изданиях, материалов научных и учебных публикаций, справочной литературы, опроса очевидцев, людей, занимающихся краеведческой работой в данном направлении, даем характеристику основных, наиболее значимых событий развития Елецкой школы футбола, затронувших 7-10 этапы ее истории.

Ключевые слова: *г. Елец, футбол, история, события.*

Введение. Интерес спортивного краеведения к изучению региональной истории футбола, диалектике становления «спорта номер один» в конкретных регионах, районах, городах, центрах, внесших значительный

¹ *Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания И.Е. Прокофьев.*

вклад в процесс развития отечественной школы футбола, актуален с точки зрения образовательного, воспитательного, диагностического и прогностического аспектов, а, следовательно, раздел «История развития регионального и местного футбола» должен считаться важнейшим компонентом теории и истории футбола.

К числу таких важных для отечественной футбольной истории центров подготовки футболистов, по праву, относится и город Елец, имеющий более чем вековую футбольную историю и является одним из лидеров Центральной России.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных исследований нам удалось установить, что 1954 г. стал во многом определяющим для дальнейшего становления Елецкой школы футбола, которая с момента образования нового региона стала неотъемлемой частью липецкого футбольного движения, в рамках которого и продолжилось ее дальнейшее развитие. Также 1954 г. ознаменовал новый этап становления елецкого футбола. Далее мы рассмотрим наиболее важные события в истории елецкого футбола в период 1954-2009 гг.

7 этап (1954-1967 гг.): характеризует важнейшие события становления футбола в Липецкой области после ее официального образования. В 1954 г. елецкие команды начинают принимать участие в первых официальных турнирах, проводимых под эгидой футбольной федерации Липецкой области. В 1955 г. «Звезда» первой из елецких команд стала победительницей регионального чемпионата. В 1956 г. подобного достижения, только в розыгрыше кубка области, добилась «Энергия».

В 1959 г. О. Копаев, первым из представителей Елецкой школы футбола, дебютировал в Высшей лиге чемпионата СССР, в Липецке появилась команда мастеров класса «Б», в составе которой в дебютном сезоне выступали ельчане К. Фатеев, В. Поваляев, В. Коростелев. В этом же году в чемпионате города приняло участие рекордное за все годы его проведения число участников – 24 коллектива [1]

В 1961 г. Елецкое «Торпедо» делает своеобразный хет-трик, побеждая в 3-х главных областных турнирах: чемпионате и кубке области, региональном кубке ДСО «Труд».

В июле-сентябре 1961 г. состоялось возвращение елецкого футбола на Всероссийскую арену. «Торпедо» становится бронзовым призером первенства РСФСР ДСО «Труд» и участником зонального розыгрыша Кубка РСФСР (зона «Юг»).

В 1963 г. О. Копаев в составе команды «СКА» (Ростов), выступавшей в Высшей лиге отечественного футбола, стал лучшим бомбардиром чемпионата СССР, забив за сезон 27 мячей.

В августе-сентябре 1963 г. впервые елецкая команда «Авангард» вышла в финал Кубка Юга (зонального розыгрыша Кубка РСФСР).

7 июня 1964 г. состоялся дебют ельчанина О. Копаева в составе Олимпийской сборной СССР. В 1965 г. О. Копаев второй раз в карьере стал лучшим бомбардиром чемпионата СССР, забив за сезон 18 мячей, а также был признан лучшим футболистом страны сезона 1965 г.

В октябре 1965 г. «Авангард» впервые в истории местного футбола становится обладателем Кубка Юга России. 21 ноября 1965 г. О. Копаев дебютировал в составе главной сборной команды страны, а в 1966 г. в составе ростовского «СКА» стал серебряным призёром чемпионата СССР.

8 этап (1968-1991 гг.). В 1968 г. «Авангард» повторил успех 1965 г., вновь победив в зональном розыгрыше Кубка РСФСР. 18 апреля 1968 г. состоялся дебют елецкой «Эльты» в чемпионате СССР среди команд мастеров класса «Б». В дебютном матче, прошедшем в Ельце, «Эльта» сыграла вничью (0:0) с «Динамо» (Вологда). В 1968-69 гг. «Эльта» провела 2 сезона в классе «Б».

В 1972 г. после 7-ми летнего перерыва команда из Ельца вновь стала победителем областного чемпионата. С 1975 г. началась беспроигрышная семилетняя серия побед «Торпедо» в чемпионатах области.

В 1976 г. состоялся дебют «Торпедо» в первенствах РСФСР среди команд КФК, где команда заняла 3-е место зоны «Юг».

В 1988 г. состоялось возвращение «Торпедо» в розыгрыш первенства РСФСР среди команд КФК, а в 1989 г. команда впервые в истории Елецкой школы футбола стала победителем зонального первенства и бронзовым призёром финального турнира главного любительского первенства СССР [1].

В 1991 г. «Торпедо» стало победителем зонального первенства РСФСР КФК.

9 этап (1992-1999 гг.). В 1992 г. ельчанин В. Кириллов стал победителем 1 лиги чемпионата страны в составе команды «КАМАЗ» (Набережные Челны). В 1993 г. «Торпедо» стало обладателем Кубка Центра России и серебряным призёром финала Кубка России среди команд КФК.

В 1994 г. воспитанник елецкого футбола В. Миленин, выступающий в составе команды Высшей лиги чемпионата России «КАМАЗ» (Набережные Челны), удостоен звания «Мастер спорта», а в 1995 г. играл за свой клуб в европейском Кубке Интертото УЕФА.

В 1995 г. состоялось возрождение елецкой команды «Локомотив» и её старт в первенстве России среди команд мастеров III лиги. 29 апреля 1995 г. ФК «Локомотив» матчем в Красном Сулине против местного «Металлурга» дебютировал в первенстве России III лиги.

Сезоны 1995-97 гг. «Локомотив» провел в III лиге первенства России.

В 1998 г. был создан ФК «Елец» и состоялся его серебряный дебют в зональном первенстве МОА «Черноземье», а уже в 1999 г. команда завоевала путёвку во II лигу чемпионата России.

10 этап (2000 г. – настоящее время). В 2000 г. ФК «Елец» дебютировал среди команд мастеров II лиги чемпионата России (зона «Центр»). В 2001 г. в Елец приглашён заслуженный тренер СССР И.С. Волчок.

14 октября 2003 г. ФК «Елец» одержал историческую победу в домашнем матче 1/16 финала Кубка России над будущим чемпионом страны столичным «ЦСКА».

В октябре 2005 г. футбольная студенческая команда «ЕГУ» стала бронзовым призёром первенства России среди ВУЗов, а в октябре 2006 г. завоевала серебряные награды аналогичных соревнований [2].

В 2007 г. ФК «Елец» добился наилучшего результата за всю историю выступления елецких команд среди команд мастеров, заняв итоговое 6 место зоны «Центр» II лиги.

21 августа 2009 г. решением ПФЛ ФК «Елец» был исключён из числа участников чемпионата России по футболу.

Выводы. В данной публикации нами проведен краткий анализ четырёх важных с точки зрения наивысших результатов и показателей этапов становления елецкого футбола, отмечены и охарактеризованы главные события истории развития Елецкой школы, произошедшие в период 1954-2009 гг.

Подытоживая вышеизложенное, можно заключить, что период 1954-2009 гг. включил в себя сразу 4 этапа истории елецкого футбола, каждый из которых вмещает целый ряд важнейших дат и событий, позволяющих определить значение и роль Ельца как важного центра развития «спорта номер один» в Центральной России, а также выявить основные тенденции поступательного, угасающего и т.д. темпа развития игры, определить их причины и закономерности, сопоставить с общими тенденциями становления отечественного футбола в данный промежуток времени в других регионах нашей страны.

Список литературы

1. Прокофьев И.Е. Елецкий футбол: история, перспективы развития / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко. А.А. Шахов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 143-146.
2. Прокофьев И.Е. История становления отечественного студенческого футбола: на примере Елецкого государственного университета / И.Е. Прокофьев, А.Ю. Кравцов, В.И. Лавриненко. А.Н. Шевяков, С.Н. Александров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 327-331.

И.Ю. Пугачев
I.Y. Pugachev
Тамбовский государственный
университет им. Г.Р. Державина (Тамбов, Россия)
Tambov State
University named after G.R. Derzhavin, Tambov
E-mail: pugachyov.i@yandex.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Рассмотрено концептуальное звено предназначения вузов в государственном кластере, роли и места в нём физического воспитания молодёжи и студенческого спорта. Особым блоком актуальных вопросов проиллюстрировано содержание дефиниций «управления» и «организация» во взаимосвязи с необходимостью усиления ответственности структурной ее функции – «стимулирования». Установлено, что современным актуальным вопросом полноценного развития студенческого спорта является регресс физических кондиций молодёжи в целом, а также ряд материально-финансовых, социально-экономических и научных факторов. Одной из перспектив развития студенческого спорта в вузах представляется усиление вектора стимулирующей функции рейтинговой системы «тоодле», объективно суммирующей вклад студентов, педагогов.

Ключевые слова: молодёжь, физическое воспитание, образовательные учреждения, студенческий спорт, актуальные вопросы, перспективы, рейтинг, стимулирование.

Введение. Подрастающие молодые людские ресурсы предполагают организованный воспитательный процесс становления, в том числе со стороны педагогики физической культуры и спорта. Вместе с тем, в пролонгированном периоде в обществе непрерывно снижается разносторонняя физическая готовность подростков. Релевантным критерием факта свидетельствует исследование призывников-новобранцев в армейские подразделения, ассимилируемое периодически с середины 1990 гг. [19]. Так, в крайний период недостаточная степень физических кондиций у молодых юношей в масштабе страны колеблется в диапазоне 48,48-50,69%. Держаться на воде не способны 10,39%. В выборку не входит определенный % лиц, уклоняющихся от срочной службы. Абсолютный процент гетерогенных видов заболеваний в молодёжной среде активизировался. Неслучайно в Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова введением времени уже создано и функционирует 10 диссертационных советов по 28 нозологическим специальностям. К примеру, даже эпилепсия стала полимерным многокомпонентным нозологическим автономным вектором.

Несмотря на имевший место толчок объединения силы духа и энтузиазма молодёжи по осознанию необходимости улучшения личного физического состояния из-за войны на Украине (для защиты Отечества), в современное время отдельные подростки подвержены ошибочным «вступлениям» в деструктивные сообщества «авангардно-продвинутого течения» субкультур (типа «эмо», «фрики», «панки», «арестантское уркаганское единство», «гопники», «Геней Редан» или «Пауки», «зацеперы», «Беги и умри», «Фонд борьбы с коррупцией», «Поясни за шмот», «Кэжуал», «хиппи», «Офники», «битники», «граффитисты», различные виртуальные сети и др.). Объём молодых личностей, сознательно, добросовестно и кропотливо увлекающихся спортом, резко снизился. В вузах среди обучающихся уже реже можно увидеть призёров Мира, мастеров спорта международного класса и т.п. Однако универсального супер-конвертера по «производству чемпионов» в вузовской системе логистически не разработано: такие люди сейчас все более эпически залегендированы, хотя в этом есть и доля руки западного электората «International Olympic Committee». Вышеизложенное, по сути, и определяет актуальный вопрос усиления ориентира направленности физического воспитания и студенческого спорта в ассимилированном информационном контенте.

Цель работы – изучение и верификация актуальных проблемных вопросов, аспектов и противоречий в реализации физического воспитания и мероприятий студенческого спорта, а также определение ряда перспектив их совершенствования в высшей школе.

Методы исследования: гипотетический анализ и обобщение; когнитивная переработка литературных данных; «сжатие информации»; теоретический предиктор; системный анализ; квалиметрия (агрегирование, свёртывание).

Результаты исследования и их обсуждение. На наш взгляд, следует синтезировать и дифференцировать материально-финансовый, социально-экономический, организационный и научный кластеры вопросов.

В отношении первого аспекта подчеркнём, что во многих вузах имеет место недостаточность аудиторий со стационарно оборудованным компьютером для полноценной реализации теоретических занятий, чтобы педагог прибыл на лекцию, семинар или другую форму теоретических занятий только с одним флэш-носителем для демонстрации иллюстративного материала (слайдов). Учебные дисциплины, например, «Менеджмент физической культуры и спорта», «Организация массовой спортивной работы в школе и летних спортивных лагерях», «Менеджмент спортивных соревнований» по индивидуально-групповой системе «WhatsApp Мессенджер», в принципе, реализовывать можно достаточно комфортно. Однако полноценная реализация содержания предметов, где требуется более насыщен-

ная «раскладка» дидактического материала, особенно по компьютерным технологиям, инновационным технологиям, информационным технологиям, весьма затруднительна. Это потенциально снижает качество подготовки будущих тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и др., тем самым хоть неполноценным донесением «миллиграмма дидактической единицы», но в перспективе наносит ущерб подготовке спортсмена-чемпиона. В современной спортивной борьбе участники соревнований практически одинаково подготовлены во всех компонентах «сторон подготовок». Но побеждает тот, кто на 0,001 по индикатору интегративного показателя опередил соперника-визави.

Термины «управление» и «организация» в своём толковании представляют множество оттенков понятий [3, 9; 20]. Представляя кластер первой дефиниции, организация структурно дифференцируется на: планирование, процесс формирования подчинённых непосредственных исполнителей, контроль [1, 7]. Отдельно резюмируется о функциональной действенности «стимулирования» [15; 18]. Организация студенческого спорта в массовой транскрипции в доминирующей форме преимущественно реализуется в рамках ежегодной Спартакиады структурных подразделений. Руководство вуза ориентирует ответственные кафедры по проведению Спартакиады по тому или иному виду спорта. Однако при полноценной реализации мероприятия зачастую имеет место набор насущных проблемных вопросов материально-технического контента.

По сути, например, чтобы набрать требуемое количество студентов в сборную команду факультета, первоначально необходимо провести соревнования среди групп (классов); далее – среди курса, поскольку не факт, что имевший разряд КМС непрерывно может выигрывать у перворазрядника. Порою таковой возможности не представляется из-за слабой пропускной способности материальной базы, нехваткой времени на судейское обслуживание (кворума судейских бригад) и др. Невключение этого объема труда в рейтинг баллов педагогам и студентам, который соотносится к рангу «общественной работы», снижает мотивацию участников процесса. Зачастую возникает ситуация, когда назначенный главным судьёй педагог накануне какого-либо первенства факультета сам обзванивает по списку студентов и просит «хоть кого бы то выставить на старт», чтобы «закрыть» мероприятие. В этот период сами студенты или не берут телефон, или заблевают, или находят любую другую причину ускользнуть от участия в мероприятии.

В отношении научного направления вопросов следует акцентировать внимание на неясность баланса «адаптация» и «сенсбилизация» выпускников вузов к реализации профильной деятельности по специальности назначения. Так, понятие «адаптация» или «приспособление» является клю-

чевой детерминантой как объяснения сущности механизмов развития живой природы, так и поступательного совершенствования всех дидактических форм обучения человека, его самореализации [19]. Многие педагогические теории в основе своих концепций применения базируются на адаптации степенно-ступенчатого перехода индивидуума из «менее дееспособного состояния» в «более благоприятное и резистентное». Например, к таковым из всего многообразия следует отнести «теорию поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина», «концепцию интерактивного обучения М.В. Кларина», «теорию переноса подготовленности или тренированности / изначально – теорию тождественных элементов Э.Л. Торндайка». В частности, последнюю можно трактовать не как единство (схожесть) одних элементов двигательной структуры по медико-биологическим, функциональным, психофизическим к нагрузке признакам, а как приспособление перечисленного содержания к новой ступени существования. Безусловно, каждая отдельная теория и концепция насыщена внутренними свойственными дескрипторами, но все же в интегративном контенте просматривается некий оттенок «подмены понятий». В отношении здорового человека относительно обосновано использование методов физического воспитания и спорта; довольно прозрачны отклонения параметров после выполнения тех или иных моторных упражнений от фоновых пределов физиологической нормы [6, 8, 12, 14]. В то же время у индивидуумов с предпатологическими формами внутренних органов и систем индивидуальной биоструктуры до конца не изучен вопрос о реакции их организма на дозированную физическую нагрузку. Тем более ряд этих обучающихся полностью не осознают происходящее, особо не участвуют в обратной связи как проводнике-индикаторе эффективности или неэффективности воздействия средств спорта. При конструировании адаптивных методик подготовки целесообразно предвидеть воздействия самой какой-либо отдельной профессиональной деятельности на массив или кластер людских ресурсов, её реализующих, особенно в пролонгированном аспекте последствия. Сам режим той или иной производственной или специальной работы (сварщик; вертолётчик; подводник; учитель; сотрудник научно-исследовательского отдела; шахтёр; врач и др.) в процессе кумуляции непрерывного своего действия на человека задействует в постоянном напряжении избранные механизмы направленности, которые или изнашиваются годами, или принимают устойчивую гипертрофическую форму кросс-адаптации.

Иногда желание улучшить дееспособность организма работника наносит вред из-за незнания частных законов приспособления к условиям той или иной деятельности человека. Так, выявлено, что пилоту летательного истребительного аппарата ценна физическая выносливость. Если со-

вершать субмаксимальный режим интенсивности занятий по физической культуре, можно ускорить раннюю дисквалификацию пилота по прогрессированию варикозной болезни [17]. Стандартные нагрузки (реализация 1 км за 196-201 с) увеличивают диаметральный показатель сосудов. При эмерджентных разнонаправленных перегрузках кровь усиленным объёмом перемещается по сосудам, способствуя их растягиванию в уязвимой точке. Усиленный выброс крови у здорового человека объясняет феномен «бесконечного тона» при измерении давления. Более разумно и научно обоснованно бегать пилотам 1 км за 220-240 с, что является физиологически оправданным. Выносливость – это многокомпонентное понятие; её можно у пилотов развить и рядом других гетерогенных упражнений: лыжные гонки; плавание; спортивные и подвижные игры / только в одну команду не рекомендуется объединять молодых и пожилых лиц, поскольку в порыве эмоциональной борьбы допущенная ошибка пожилого человека (например, вовремя не сделал голевой пас) может обернуться «вылетевшей спонтанно» фразой «старый тормоз», которая больно внутри отложится в психике. Для вузов, готовящих данных специалистов, в структуру Спартакиады рекомендовано включать в большей степени настольный теннис, стрельбу, шашки и др. – виды с задействованием малой моторики координационных флуктуаций.

Также можно привести пример с частной закономерностью проявления функций организма человека при выполнении проныривания под водой на дальность на разряд. Так из-за недостаточной реализации предварительной гипервентиляции лёгких у человека при волевых усилиях дотянуть до края бассейна нередко происходит внезапная потеря сознания еще под водой; поэтому проверяющему необходимо ежесекундно не выпускать из поля зрения выполняющего упражнение.

Подчеркнём, когда совершается усиленный выброс адреналина по механизмам «кора надпочечников → гипофиз», человек порой допускает непредсказуемые спонтанные тормозные гипобулические действия, проявляет суперактивность, но не в нужном направлении; у ряда лиц иногда возникают «хоботковые» рефлексы [10,11].

При проведении научных изысканий аспирантами на выбранных учебных классах с целью разработки и модернизации методик подготовки спортсменов студенческого спорта, особенно в рамках корректуры нормативных требований, не всегда объективным можно получить результат тестирования испытуемых. Порою из-за слабой мотивации, задействованная выборка респондентов не демонстрирует достоверных усилий при тестировании, а по её результату строят модель градаций.

Примером могут служить наши исследования уровня физической подготовленности двух экипажей атомных подводных лодок типа «Борей

М» [7]. Один экипаж был оценен на «неудовлетворительно», другой – на «хорошо». В процессе же морских тактических учений первый коллектив показал наивысочайший уровень отработки боевых нормативов, значительно «переиграв» второй экипаж. В этом случае два вывода: или «не то» проверяла комиссия по физической подготовке (не те моторные качества); или первый экипаж из-за слабой мотивации к исследованиям какого-то постороннего человека просто «обозначил» физическую работу. Аналогичная ситуация представлялась и с инспекторской проверкой летчиков корабельной авиации подразделений Северного флота, в частности авианесущего крейсера «Адмирал Кузнецов» [7].

В наши дни, как констатировалось ранее, прослеживается этапное снижение дееспособности мульти-кондиций человека. Это особенно наблюдается в среде подрастающего поколения [16, 21]. Причинами могут отмечаться: непрерывное увлечение гаджетами; загрязнение окружающей среды; вредные удобрения для гигантского размера и быстроты созревания овощей и фруктов. Проблемные аспекты выражаются, с одной стороны, имеет место мульти-разновидность работ в рамках объяснения механизмов упреждающей кросс-адаптации и сенсбилизации, приводится классификация терминов в инвариантных условиях внешней и внутренней среды; с другой, – не полностью изучены возможности организма на фоне подключения эшелонов 2 порядка биологических аварийных резервов; индивиды под влиянием критических ситуаций демонстрируют феномен вероятностей; что требует перманентных изысканий по прояснению положений адаптоспособности к повышенным двигательным и эмоциогенным проявлениям и перспективной ориентации воздействий на обучающуюся молодёжь для релевантного здоровьесбережения. Нейрофизиологическая позиция таковой способности исследована П.К. Анохиным [4, 20]. Автор изучил устройства акцептора двигательной единицы. Некоторые учёные аккомодируют готовность как «готовность к вторичной мышечной работе» [2, 5]. С психологической транскрипции в готовности логично отождествить компонент «экстремальных воздействий» и выделить как его дифференцированный элемент, состав у индивидуума содержания локомоций, специализированное функциональное и психогенное образование, направленность подкорки на реализацию требуемой моторно-координационной задачи. Похожий концепт отражает и мобилизационная готовность [4, 13, 14].

Информативно обоснованно в толковании кластера готовности предстаёт теория «психологической установки» [20]. Высшее проявление сенсбилизации заключается в постоянном контроле за функциональной готовностью человека именно тех систем и показателей-индикаторов, которые обеспечивают саму профессиональную деятельность. Работа осталь-

ных «ненужных» функций не имеет значение, даже если они высокоактивны. Это так называемая концепция «минимизации». Примером такового явления является, например, гибель ряда советских летчиков в период Великой Отечественной войны, когда бойцы умирали не раньше и не позже, а когда, будучи смертельно ранеными, сажали самолет на полосу, до конца сохраняя рефлекс управления механизмами летательного аппарата. Но эти качества возможно углубленно развивать в том случае, когда выпускник вуза полностью распределится на штатную должность, конкретизирует требования к ней на месте дислокации. В стенах вуза речь может идти лишь о высоком или низком уровне разносторонней кросс-адаптации, на базе которой будут развиваться специальные «суперкачества».

Заключение. Таким образом, в статье рассмотрены актуальные проблемные вопросы полноценной реализации процесса физического воспитания и мероприятий студенческого спорта в современной системе образования. Считаем, что ключевым насущным актуальным вопросом благоприятного и прогрессивного развития системы физического воспитания и студенческого спорта является устранение тенденции регресса физического состояния подростковой молодёжи в целом, а также включение действенности механизмов социально-экономических, материально-финансовых и научных факторов. Контент вопросов не ограничивается лишь на необходимости более конструктивной организации и проведения Спартакиады вуза, поскольку физическое воспитание и спорт – более объёмные дефиниции, связанные с процессом улучшения физического состояния индивидуумом для результативного выполнения им социальной роли: учеба, труд, защита Отечества, научная деятельность, высшие спортивные достижения и др. Мы коснулись, на наш взгляд, непосредственно «лежащих краеугольным камнем» или «на поверхности айсберга» аналитико-информационных контентов. Представляется целесообразным и актуальным для повышения мотивации сотрудников и обучающихся более полноценно закрепить факт реализации участника-организатора спортивных мероприятий в ранг показателя рейтинга. Также в данный кластер системы «moodle» важно фиксировать определенно-дифференцированные баллы за спортивное звание «мастер спорта и выше» (I дан спортивно-боевых искусств и выше); за подготовку сборной команды; релевантно – за распределяющиеся занятые места; в военных вузах – за участие в подготовке ежегодного «Смотра спортивно-массовой работы» и с нарастающей прогрессией шкалирования – за занятые места в масштабе вузов России; за подготовку каждого спортсмена-разрядника; за спортивно-педагогическое звание «Заслуженный тренер России»; за судейское звание «Судья (рефери) той или иной категории». В научном аспекте выпускники вузов должны быть, прежде всего, разносторонне кросс-адаптированы к условиям предшествующего труда по специальности назначения.

Список литературы

1. Васильченко О.С. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.
2. Габов М.В. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах / М.В. Габов [и др.] // Сборник научных трудов / ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия им. Н.Г. Кузнецова». – Санкт-Петербург: ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова», 2012. – С. 511-517.
3. Дмитриев Г.Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г.Г. Дмитриев и др. // Мат-лы итог. науч. конф. инта за 2003 г. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2004. – С. 90.
4. Дмитриев Г.Г. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Материалы итог. науч. конф. института за 2003 г. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 196-198.
5. Дмитриев Г.Г. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе обучения / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 25-28.
6. Османов Э.М. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны / Э.М. Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. – № 1. – С. 57-61.
7. Пивачев А.А. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А.А. Пивачев [и др.]. – Санкт-Петербург: ВМА, 2010. – 228 с.
8. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.
9. Пугачев И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3(47). – С. 252-258.
10. Пугачев И.Ю. Профессионально-значимые физические качества специалистов в войсках противовоздушной обороны Российской Федерации / И.Ю. Пугачев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8(42). – С. 87-89.
11. Пугачев И.Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 1441-1449.
12. Пугачев И.Ю. Прогнозирование физической и психофизиологической работоспособности военнослужащих ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11(103). – С. 163.
13. Пугачев И.Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И.Ю. Пугачев [и др.] //

Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

14. Пугачев И.Ю. Уточнение содержания и направленности физической подготовки в образовательных учреждениях ведущих иностранных армий / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 9(125). – С. 137.

15. Пугачев И.Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа «поощрительного балльного стимулирования» / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2017. – № 11. – С. 60-67.

16. Пугачев И.Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – № 1(165). – С. 39-62.

17. Пугачев И.Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и главного разведывательного управления РФ // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: материалы X междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург: СПб ГУПТИД, 2020. – С. 338-345.

18. Пугачев И.Ю. О необходимости учета параметров физической работоспособности обучающихся в рейтинге университетов // Инновации в образовании. – 2020. – № 3. – С. 57-68.

19. Пугачев И.Ю. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И.Ю. Пугачев [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S2. – С. 124-130.

20. Пугачев И.Ю., Габов М.В. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 248 с.

21. Соловьев В.В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В.В. Соловьев, И.Ю. Пугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8(30). – С. 90-92.

И.Ю. Пугачев

I.Y. Pugachev

*Тамбовский государственный
университет им. Г.Р. Державина (Тамбов, Россия)*

Tambov State

University named after G.R. Derzhavin, Tambov

E-mail: pugachyov.i@yandex.ru

УТОЧНЕНИЕ ВОПРОСОВ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К ГИПЕРАКТИВНЫМ НАГРУЗКАМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Рассмотрены базовые основы теории адаптации; уточнены и классифицированы современные научные представления о сущности явления с приведением сравни-

тельных иллюстраций. Конкретизированы направленность и содержание тестовых упражнений для различных слоев людских ресурсов в зависимости от их рода деятельности и специальности. Установлено, что особым информативным критерием адаптации является физиологическая стоимость выполненной физической работы в какой-либо зоне интенсивности.

Ключевые слова: человек, адаптация, физическое воспитание, образовательные учреждения, студенческий спорт, актуальные вопросы, гиперактивные нагрузки, дифференциация контроля.

Введение. Деятельность человека в условиях физического воспитания и мероприятий студенческого спорта предъявляет определённые требования к его физическому состоянию. При этом объективным индикатором результативности данных процессов является показатель адаптации как основа теоретической платформы.

Однако изобилие накопившихся научных концепций и терминов, которые порою дублируют друг друга по сути, но имеют разные формы транскрипции названия, создает определённую путаницу в уяснении глубинных контентов физического совершенствования человека. Например, понятия «физическая работоспособность», «физическая производительность», «физическая готовность», «физическая подготовленность», «физическая трудоспособность» и мн. др. имеют как оттенки здравого смысла автономного существования, так и тавтологии [2, 5, 11, 12, 14, 15]. Но, подчеркнём, стержневым механизмом уяснения этих понятий служит логистическое звено теории адаптации [1, 4, 6, 20].

Конкретизация и систематизация различных классификаций адаптации, современных взглядов на явление и выделение аутентичных параметров процесса позволит обучающимся, физкультурникам и спортсменам более информативно и уверенно управлять самостоятельной физической тренировкой. Так, теорию гетерохронности можно понимать как неравномерность развития психофизических кондиций у той или иной группы лиц; но и можно понимать как разную степень возможности адаптации функциональных систем организма по поддержанию режима интенсивности работы, обеспечивающей уровень искомых физических способностей и степень сформированности двигательных умений.

Цель работы – изучение современного контента классификации понятий теории адаптации как основы приспособления человека к гиперактивным нагрузкам в процессе физического воспитания и студенческого спорта, а также определение целесообразных средств его педагогического контроля для гетерогенных видов деятельности.

Методы исследования: гипотетический анализ и обобщение; литературные источники (индукция, классификация); контент-анализ; теоретическое моделирование и прогнозирование; системный анализ; квалиметрия (агрегирование, свёртывание); педагогический эксперимент.

Методологическую основу исследования составили: системный (И.В. Блауберг, В.Н. Садовский), контекстный (А.А. Вербицкий), деятельностный подход к образованию и развитию (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина). Теоретическую платформу составили изыскания: по проблемам спортивной тренировки (В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский и др.); по проблемам тестов (Е.Я. Бондаревский, В.М. Зациорский, М.А. Годик, В.С. Аванесов, Л.Е. Садовский, А.Л. Садовский, Р.М. Кадыров, и др.); по проблемам адаптации (Г.Селье, В.П. Казначеев, В.И. Медведев, Ф.З. Меерсон, Б.В. Ендальцев, И.А. Кузнецов).

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптация – приспособление организма, основанное на физиолого-биологических многоструктурных и мульти-компонентных понятиях [6, 9]. На рисунке 1 отражена структура термина по продолжительности влияния конкретных средств.



Рис. 1. Структура адаптации по продолжительности влияния конкретных средств

По этапам изучаемое явление структурируется на «несовершенную» и «совершенную»; по видам – на срочную, долговременную, предварительную, перекрестную; по стадиям – латентный период → накопление первичного ответа → его переход в «гиперответ» → реакция «платы» → стабилизация элементов содержания [3, 8, 18, 19, 20, 22]. Предстают 3 кластера, содействующие приспособлению биофункциональных систем к негативным проявлениям труда [21]: операциональные; процессы обеспечения; регуляторные механизмы.

Внутренние биосистемы при кратковременном приспособлении продуцируют на лимите персонального потенциала, осуществляется мобилизация эшелонных резервов [4]. Долговременная адаптация содействует пролонгированной трансформации анатомических и физиологических механизмов у индивидуумов [20]. «Неблагоприятность» транскрипции обусловлена тем, что любой переход функционирования гомеостаза (впрочем, по аналогии смены условий быта человека) на новый уровень первоначально вызывает ответ «дискомфорта». Регрессирует вес объекта, снижается жизненная ёмкость легких, кистевая и становая динамометрия [4,5,13,16]. Понижается продуктивность и психо-эмоциональная уравновешенность [21]. В приспособлении функциональных систем можно выделить 2 этапа (рис. 2).

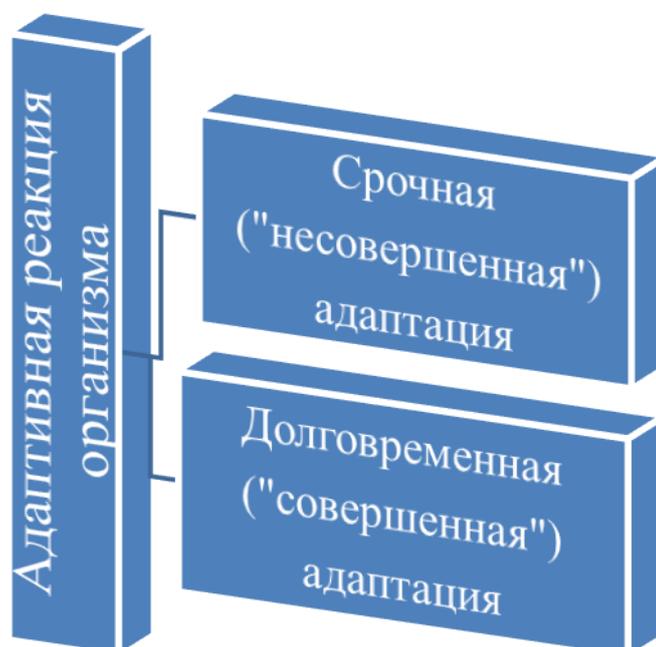


Рис. 2. Этапы приспособления организма по Ф.З. Меерсону [6]

При формировании структуры резистентности организма человека к многофакторному воздействию раздражителей создается образование, трактуемое как перекрёстная кросс-адаптация. При усилении надёжности функционирования наиболее ключевых элементов биосистемы происходит процесс постепенной сенсбилизации. Положение необходимо учитывать при подготовке выпускников вузов для необходимости формирования «образования организма», способного к противодействию разностороннего влияния, поскольку основная масса специалистов на стадии (или в преддверии) окончания учебного заведения ещё окончательно и более конкрет-

но не уяснили суть узкой специализации. Например, инженерные должности насчитывают более 350 специальностей и специализаций; труд пересекается на стыке эксплуатационного, ремонтного, профилактического, организационного, управленческого видов с процентным их распределением в разную сторону вариаций.

Различными исследованиями [2, 3, 6, 8, 9, 10, 17] выявлены наиболее яркие явления положительной перекрестной адаптации как с системными, так и эмоциональными стрессорами (таблица 1).

Таблица 1

Виды перекрестной адаптации и сенсibilизации

	Гипоксия	ВП	ИММ	Шум	Холод	ТС	TS	ПТСР/ ВБ	ПСС	
Гипоксия			-		+	+		+		
Вынужденное плавание				+		-		+		
Иммобилизация		+						+/-		
Шум										+
Физические нагрузки			+							+/-
Холод	+		+/-					+		
Тепловой стресс	+			+						
Комбинированный стресс			+/-							

ВП – вынужденное плавание, ИММ – иммобилизация, ТС – тепловой стресс, TS – tail shock, ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство, ВБ – выученная беспомощность, ПСС – психосоциальный стресс.

Обеспечивающие адаптацию процессы на различных уровнях, отражены на рисунке 3.

Организм индивида приспосабливается к интенсивным нагрузкам, используя сложный комплекс реакций, ассимилированный на обеспечение рациональной величины дееспособности систем и органов в не характерных для него условиях [17]. Наиболее валидными средствами, задействованными для аутентичного психолого-педагогического контроля степени адаптации индивидуума, соотносятся: на начальном этапе обучения молодых людей – анаэробные средства с 30-70% нагрузкой от порога для совершенствования силовых кондиций в зависимости от астенического и нормостенического типов телосложения [3]; для гипокинезии и гиподинамии – мульти-комплексы аэробного режима круговой подготовки с усилением 35-50% от порогового, а также многовекторные средства координационной направленности [16]; для интегративной массы студентов при вработывании в процесс обучения – координационные способности и вынос-

ливость [15]; для специалистов с повышенным гипердинамическим трудом – упражнения с ударными физическими нагрузками [4, 5].

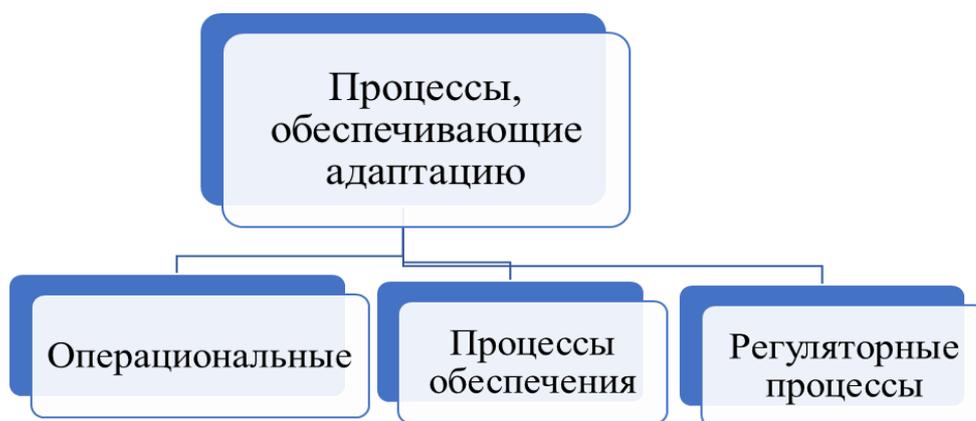


Рис. 3. Процессы, обеспечивающие адаптацию на различных уровнях

Отметим, что спортивная деятельность атлетов высокого класса циклических и ациклических видов спорта (хоть в незначительном количестве, но имевших место в стенах вуза) в условиях подготовки и участия в соревнованиях предъявляет колоссальные требования к их физическому состоянию в различных климатических зонах и гипердинамических условиях [1, 2].

Под неблагоприятными условиями понимается встречный ветер более 10 м/с, дождь, грязь, снегопад, гололедица, температура воздуха ниже -20°C и выше 30°C (для лыжных гонок – температура -1°C и выше), для гребли – волнение больше 3 баллов. При проверке лиц, находящихся в районах Крайнего Севера и Заполярья, а также при проверке на высоте от 1500 м до 3000 м, тренировочные нормативы обычно облегчаются на величину поправки, предусмотренной для неблагоприятных условий; поправка удваивается, если условия проверки попадают под перечисленные неблагоприятные условия [10].

На восприятие внешней среды влияет не только показатель температуры, но и скорость ветра и влажность. При сильном ветре холодная температура кажется холоднее, а жаркая еще жарче. При высокой влажности низкая температура воздуха ощущается еще холоднее, а высокая еще жарче [21]. Организм человека имеет механизм терморегуляции, который защищает его от неблагоприятных тепловых воздействий окружающей среды, его целью является поддержание постоянной температуры тела в различных условиях [10]. В основе терморегуляции лежат два процесса, которые противоположны друг другу – теплоотдача и теплопродукция.

Главную роль в терморегуляции осуществляет процесс теплоотдачи, который осуществляется конвекцией, излучением, испарением. Конвекция – передача тепла окружающей среде от поверхности тела или прилегающей

одежды. Одежда нагревается от теплопередачи или теплопроводения от поверхности тела при их соприкосновении. Передача тепла методом конвекции также возможна при непосредственном контакте с предметами окружающей среды, имеющими более низкую температуру, чем тело человека. Механизм передачи тепла методом конвекции возможен только в случае, если температура окружающей среды ниже, чем температура тела. Передача тепла методом излучения составляет около 56% от всей теплоотдачи [21].

Испарение может осуществляться даже тогда, когда температура окружающей среды выше температуры тела, однако эффективность испарения снижается при высокой влажности и отсутствии ветра, а при сильном ветре и низкой влажности, наоборот, увеличивается. С увеличением температуры окружающей среды увеличивается и потоотделение у атлета, что способствует большему испарению с поверхности тела влаги. При умеренном напряжении системы терморегуляции теплопотери составляют около 40-45%, а при сильном – более 50% от общей доли всей теплопередачи [2].

Помимо температуры окружающей среды при работе мышц также выделяется тепло, которое еще больше нагружает систему терморегуляции организма. Таким образом, при высокой интенсивности, влажности и температуре окружающей среды в организме может накапливаться тепло, и температура тела может достичь 42°C. В данном случае температура тела будет выступать в качестве фактора, который будет ограничивать деятельность атлета [10]. Для спортсменов, чья деятельность характеризуется физическим качеством выносливость, 20°C и менее считается наиболее благоприятной температурой среды. Температура от 25 до 35°C благоприятна для спортсменов, которым нужно такое физическое качество, как взрывная сила [21]. При высокой интенсивности выполнения двигательной работы и при высокой температуре окружающей среды в организме происходит избыток тепла, который приводит к усиленному потоотделению, что способствует быстрой потере жидкости. Последнее приводит к возникновению питьевой болезни, при которой возможно возникновение дисбактериоза, хронической дисперсии, энтероколитов, стойкой альбуминурии [10].

Проведенные в университете МВД исследования по подготовке курсантов к действиям в экстремальных ситуациях, в которых активизируются мульти-функциональные резервы организма, выявили их перераспределение в зависимости от моделируемой и прогнозируемой ситуации [21]. В ходе анализа действий сотрудников при оперативно-силовом задержании нарушителя были конкретизированы наиболее значимые структурные элементы. На первом этапе педагогического контроля выявлен недостаточный уровень готовности обучающихся к их применению как в психологической готовности, так и уровне практических навыков их применения. После проведения пяти учебно-тренировочных занятий на «нарастающей сложности психологической полосе», где использовались различные внезапные

ситуации как психологического, так и физического плана при ее прохождении, курсанты повысили уверенность в своих действиях даже при изменении ситуационных заданий, что не было показано в контрольной группе (КГ), занимающихся в стандартных условиях: по опроснику САН (самооценка самочувствия – $6,94 \pm 0,17$ против $6,6 \pm 0,19$ баллов), по рукопашному бою ($4,22 \pm 0,13$ против $3,81 \pm 0,13$ баллов), в кроссе на 3км ($72 \text{с} \pm 6,7$ с против $732,2 \text{с} \pm 13$ с), преодоление данной полосы – 16 мин $49 \text{с} \pm 24$ с против 18 мин $30 \text{с} \pm 31$ с – в КГ. Аналоговая «подводная полоса препятствий» применялась нами при кратковременной физической тренировке боевых пловцов-инженеров при коллективной транспортировке противоторпедного устройства и стрельбы из подводного пистолета подо льдом на глубине до 25 м, а также при «выходе» из торпедного отсека атомного подводного крейсера в Мировой океан [10,16].

Заключение. Таким образом, следует заключить, в наши дни понятие «адаптация» вышло за рамки изначального медико-биологического воззрения, где оно зарождалось и всеобъемлемо проникло во все сферы науки. В настоящее время – это синтез философских, медицинских, психологических, педагогических и мн.др. транскрипций; дефиниция по широте воображения представляет некий образный аналог (по бесконечности подбора горизонта структурных элементов) выражения, например, «качество жизни», «культура», «образование». Отношение адаптации к физическим нагрузкам человека проявляется в том, что у любого индивида, как биологического объекта, суточным основным обменом выделяется $\approx 1500-2500$ ккал, которые для поддержания жизни человек должен потратить, ибо энергия начнёт работать (искать выход) против организма (застой крови; тромбозы смешанных геморроев; одышка; аритмия; психоз и мн.др.). Критериями при этом резонно могут выступать 2 ключевых кластера: дискретный (точечный) – конкретно требуемый набор показателей физических качеств и их уровня (не больше – не меньше) / инженеры, учителя, врачи, операторы, студенты, лётчики и т.п.; непрерывный – когда значения предполагают начальный требуемый уровень, а далее – «чем больше – тем лучше» / спортсмены высокого класса, спецназовцы, шахтеры, грузчики и т.п. К важным дефинициям «адаптации» в физической культуре и спорту следует отнести следующее.

Адаптация – приспособление организма (общее понятие).

Перекрёстная кросс-адаптация – формирование устойчивости организма к воздействию многосторонних различных факторов.

Упреждающая адаптация – формирование устойчивости организма к воздействию многосторонних различных факторов заблаговременно (т.е. до того срока, который нужен).

Концепция «минимизации» – когда человек на фоне утомления снижает дееспособность многих показателей, но не тех, которые важные (например, 3 важных показателя всегда сохраняются). Чтобы подготовить к

такой способности человека – это называется формирование *перекрёстной сенсibilизации*.

Валидными средствами для оценки эффективности адаптации человека («мерилами» или критериями) являются: на начальном этапе обучения студентов – анаэробные средства с 30-70% усилием от потенциально-возможного для совершенствования силовых способностей с учётом астенического и нормостенического телосложения; для фактора гиподинамии – смешанные мульти-комплексы аэробной круговой 35-50% нагрузкой от предельно-допустимой, а также разнонаправленные средства координационного контента; для интегративной массы студентов при вработывании в процесс обучения – координационные способности и выносливость; для специалистов с повышенным гипердинамическим трудом – упражнения с ударными физическими нагрузками. Важным зеркальным компонентом адаптоспособности предстаёт возможность к скоротечному ресинтезу систем биоорганизма последствием двигательных усилий.

Список литературы

1. Богданов М.Ю. Предиктор перекрёстной адаптации и контроля двигательной подготовленности студентов в легкоатлетическом беге на стайерские дистанции / М.Ю. Богданов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 61-65.
2. Габов М.В. Развитие общей выносливости у курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА» на выпускных курсах / М.В. Габов [и др.] // Сборник научных трудов / ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия им. Н.Г. Кузнецова». – Санкт-Петербург: ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова», 2012. – С. 511-517.
3. Дмитриев Г.Г. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе обучения / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 25-28.
4. Зимин М.А. Краткосрочная сенсibilизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М.А. Зимин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227-232.
5. Кораблев Ю.Ю. Необходимость усиления физической подготовленности военнослужащих сил специальных операций и ГРУ Российской Федерации / Ю.Ю. Кораблев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – Т. 25. – № 185. – С. 156.
6. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – Москва: Наука, 1981. – 278 с.
7. Османов Э.М. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны / Э.М. Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 25-29.
8. Османов Э.М. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны / Э.М. Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. – № 1. – С. 57-61.
9. Парамзин В.Б. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе адаптации обучающейся молодежи к условиям среднегорья на

лыжных сборах / В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 4. – С. 18-24.

10. Пивачев А.А. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А.А. Пивачев [и др.]. – Санкт-Петербург: Военно-морская академия, 2010. – 228 с.

11. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.

12. Пугачев И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3(47). – С. 252-258.

13. Пугачев И.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17. – № 2. – С. 791-796.

14. Пугачев И.Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

15. Пугачев И.Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов / И.Ю. Пугачев // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95-107.

16. Пугачев И.Ю. Инновации физической подготовки экипажей атомных подводных лодок / И.Ю. Пугачев // Вестник Мордовского университета. – 2015. – Т. 25. – № 3. – С. 31-41.

17. Пугачев И.Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2018. – № 9. – С. 17-25.

18. Пугачев И.Ю. О необходимости учета параметров физической работоспособности обучающихся в рейтинге университетов / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2020. – № 3. С. – 57-68.

19. Пугачев И.Ю. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 123-128.

20. Пугачев И.Ю. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И.Ю. Пугачев [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S2. – С. 124-130.

21. Пугачев И.Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография / И.Ю. Пугачев, М.В. Габов. – Санкт-Петербург Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. – 248 с.

22. Соловьев В.В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В.В. Соловьев, И.Ю. Пугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8(30). – С. 90-92.

И.Ю. Пугачев, Г.В. Батуркина
I.Y. Pugachev, G.V. Baturkina
Тамбовский государственный
университет им. Г.Р. Державина (Тамбов, Россия)
Tambov State
University named after G.R. Derzhavin, Tambov
E-mail: pugachyov.i@yandex.ru
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: protektorius@mail.ru

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ АКТУАЛЬНЫХ МУЛЬТИ-СПЕЦИФИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ

В статье представлены актуальные положения необходимости развития и поддержания современных мульти-специфических координационно-моторных умений человека в туристской подготовке: технических проприоцептивных навыков производить действия-манипуляции по зарядке мобильного телефона и поддержании связи; положения действий по навигационному ориентированию на местности во взаимосвязи с законом гравитации; умений добывать природную воду; акцентирование внимания на повышение неспецифического компонента работоспособности организма и элементарных навыков прикладных контактных единоборств с применением подручных средств, коллективных умений преодоления горных рек с помощью базового перильного верёвочного троса, а также интеллектуальных групповых вариативных упражнений.

Ключевые слова: *студенческий туризм, специфические умения, мульти-структура навыков, развитие, поддержание, актуальные вопросы безопасности, групповые средства.*

Введение. Туристский контент благоприятной подготовки человека в наши дни предполагает по возможности беслимитированную универсальную разносторонность (чем полифункциональнее – тем лучше), особенно в процессе спонтанной маршрутизации совместных мультивозрастных групп рекреационно-путешественного характера и в неизведанных районах (например, тайга, тундра). Система потребности приобретенных мульти-специфических умений несколько шире граней толкования спорта [2, 12, 16, 20]. В данном контексте усматривается некий аналог готовности людских ресурсов к «жизнедеятельности и выживанию вообще» в автономных вариациях изоляции. Туристская подготовка человека и студенческий туризм сегодня в широкой своей трансформации по своему аналитическому представлению аналогом в определенной мере однотипна труду разведчика [3].

Особым дескриптором всё чаще проявляется необходимость сформированности специфических умений поведения личности в условиях информационной дезинформации, различных фейков, тщательно продуманных фальсификаций и провокаций. Образовавшимися сегодня новыми опасностями можно считать: возможное наличие блуждающих мелких диверсантов, которые могут подбрасывать различные взрывоопасные предметы, умело маскирующиеся под предметы быта (детскую куклу; записную книжку и т.п.); даже примитивный макет паспорта в форме «взрывчатки-ловушки» действительно может оторвать кисть верхней конечности. Опыт занятий по туризму в вузах, а также воинских подразделений специальной разведки Управления Генерального штаба Вооруженных сил Российской Федерации (войсковая часть 54607/гу ГШ ВС РФ) в зоне СВО [17, 18] по модернизации концепта формирования мульти-специфических, координационно-моторных и полифункциональных умений в туристской подготовке позволяет нам сформулировать целевую установку исследования.

Цель работы – изучение актуальных кластеров модернизации контента формирования мульти-специфических умений человека в туристской подготовке и студенческом туризме в современных условиях реализации безопасности автономного рекреационного похода.

Методы исследования: Основными методами, используемыми в работе, являлись: метод «сжатия информации» [15]; теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки и интерпретации информации (синтез; индукция, дедукция, абстрагирование); теоретическое прогнозирование; контент-анализ; методы квалиметрии (агрегирование, свертывание); педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. В окружающем пространстве все объекты соединены друг с другом, они располагаются в плотной корреляционной (линейной или криволинейной) согласованности [11]. Основные кластеры необходимости формирования современных мульти-специфических умений отражены на рисунке 1.

Первым кластером необходимости модернизации формирования современных мульти-специфических умений в студенческом туризме считаем акцентирование внимания на систему управления движениями (СУД), способствующей перманентному поддержанию сотовой связи.

Для зарядки телефона в автономных условиях имеют место ряд инженерных приспособлений, которые колеблются разными вариациями стоимости: от 2-х тыс. руб. до 12 тыс. руб. К данным гаджетам относятся гетерогенные аккумуляторы, рассчитанные на определенное дозированное количество зарядок. Имеет место вариант гаджета, позволяющий использовать энергию Солнца (солнечная батарея в развернутом виде крепится к рюкзаку, тем самым заряжает сотовый телефон).



Рис. 1. Основные кластеры мульти-специфических умений в современном студенческом туризме

Зарядить телефон можно от компактного термоэлектрического генератора весом 283 г. Чтобы обеспечить 40 мин разговора по телефону рабочий элемент устройства необходимо поместить в огонь костра \approx на 20 мин. Для работы этой зарядки необходимо открытое пламя и 140 мл воды для охлаждения. Зарядное устройство FlameStower имеет габаритные размеры 20×6,5 см и способно вырабатывать напряжение до 5 Вольт с пиковой мощностью до 2,5 Ватт.

Если имеет место сложная «сетка маршрута», то каждый зрелый человек заранее должен мало-мальски ознакомиться с имевшими место 5-ю ключевыми видами навигации и практическим умениям по их реализации (рис. 2).

Актуальным фактором поддержания жизнеспособности являются мульти-специфические умения добывания природной воды. Благоприятно, если есть на маршруте река, пруд. В горах – ледники. А если ничего нет? В данных условиях туристский коллектив использует росу и дождь. Необходимо заранее в рюкзак положить специальную ткань (сатин, полиэстер, эпонж, нейлон и т.п.) размером около 3×3 м, а также полотно, впитывающее жидкость. При дожде предмет натягивается под небольшим креном между деревьями, забирая достаточный массив жидкости. Разворачивая и проглаживая тканью по траве, можно впитать жидкость, выжимая ее по

каплям в терминал. Даже если придется много десятков раз «пройти» по траве и выжать по каплям, все равно коллектив туристской группы не пострадает от жажды.



Рис. 2. Концептуальные виды навигации в автономном походе современного студенческого туризма

Актуальным положением является важность осознания мероприятий двигательного самосовершенствования человека, повышения компонентов перекрестной его адаптации организма к воздействию экстремальных факторов, повышению возможностей дееспособности психофизиологических функций – памяти, концентрации и сосредоточения внимания, оперативного мышления и др. Сегодня имеют место множество нападений на группу, как со стороны диких животных, так и со стороны лиц в алкогольном опьянении, хулиганов, особенно в районе различных отдаленных деревень; туристы в дальнем автономном походе, особенно в районах Брянской, Белгородской, Курской областей перманентно должны визуально контролировать появление FPV-дронов и других нехарактерных явлений. Человек в целях выживания должен обладать высоким уровнем неспецифической резистентности организма – общей выносливостью [8, 9, 10, 13, 16], а также навыками смешанного стиля рукопашного боя, особенно с моментально попавшимися подручными предметами (камень, бутылка, коряга, любая ветка, палка, стекло, пыль, песок [4, 12, 19].

Адаптация – приспособительная деятельность и естественная реакция организма, базирующаяся на физиологических, биохимических про-

цессах [5, 6, 14]. По этапам она дифференцируется на срочную «несовершенную» и долговременную «совершенную»; по видам – на срочную, долговременную, предварительную, перекрестную; по стадиям – латентный период → формирование первичного ответа → переход первичного ответа в «гиперответ» → реакция «платы» за первичный ответ → стабилизация регулируемых параметров [3, 18]. Существуют три группы приспособления организма к неблагоприятным факторам [11]: операциональные; процессы обеспечения; регуляторные механизмы. При этом функционируют 3 мульти-системы: рефлекторных актов; побочная; восстановительная [18]. Первая и третья предназначены для экспо-детерминаторов.

Опасные объекты – водная стихия и преодоление водных заграждений туристской группой – естественные препятствия на пути маршрутизации. К числу их преодоления относятся специфические навыки и коллективные действия при прохождении через гетерогенный речной ландшафт. Ключевой характеристикой контента отождествляется быстрота течения, реки не создают массивных долин и извилин, а маршрутизируют в доминирующем большинстве случаев по ущелинам с рельефно-обрывистыми берегами. Сила потока рек варьируется по величине дислокации от её истока. Если в верховьях река предполагает технологическую возможность реализации пеших переходов вброд, то, насытившись водными ресурсами входящих притоков, уже в среднестатистической толще потока она видоизменяется в сложно-реализуемую для пересечения. Вода рек достаточно холодная: в верховьях $t \approx +4^{\circ}\text{C}$ до $+7^{\circ}\text{C}$, не прогреваясь на мелководье. Быстрота потока составляет 10 м/с [1]. При данной величине скорости водяная масса может свалить неподготовленного атлета с ног ориентировочно при глубине по колено, что вызывает актуальность изучения сущности вопроса.

Приблизившись к препятствию, туристская группа должна внимательно осмотреться на предмет визуальной видимости какой-либо опасности (наличие диких животных – орлов и других хищных птиц; медведей; крупных копытных, вызывающих камнепад; тигров, проявляющихся обычно на высоте около 3000 м над уровнем моря; редких рысей, встречающихся в горно-таёжной полосе; соломах (если особо горная тайга), ядовитых змей и др.; внезапное появление каких-либо странных лиц; произвольных камнепадов и др.) выставить назначенных для перманентного наблюдения охраны наиболее подготовленных и внимательно-чутких атлетов-туристов. Следует скрупулезно выполнять все дидактические правила страховки. Желательно, по обстановке, получить информацию в местных органах от гидрометеослужбы о климатических условиях и вероятности преодоления горной реки. Предельный баланс массива воды в горных реках, как правило, доходит ко второй половине дня, минимальный –

в ранние утренние часы. Следовательно, прогнозировать преодоление объекта эргономически целесообразно на ранний рассвет, встав на ночевку в возможном приближении от пункта организации действий коллектива.

Особенностями безопасности преодоления горных рек туристской группой с помощью перильной верёвки являются: учет характеристики и свойств горных рек; наличие сильного течения и тщательной заблаговременной отработки алгоритмов взаимодействия участников процесса; после обеспечения охранения зоны преодоления реки, первым организацию передвижения начинает самый подготовленный «лидер», который взаимодействует с опорным и «маятниковым» страхующими; страхующие не закрепляют веревки на деревья или себя; преодолев реку «лидер» становится страхующим; после преодоления реки первым лидером-атлетом перильная веревка закрепляется на обоих берегах при помощи системы полиспафта; завязывается схватывающий узел, в него встёгивается карабин и продевается остаток перильной веревки, за который реализуется натяжение; далее, уже по перилам, переходят 2-4 подготовленных члена группы, которые в обязательном порядке выставляют охранение и наблюдение на другом берегу; две основные веревки закрепляют на другом берегу; после перехода саморазвязывающимся узлом вытягивается база перильного троса; требования к физическому состоянию атлетов предполагают высокого уровня дееспособности координационных и силовых способностей, общей и кардиоваскулярной выносливости, системы управления движениями, неспецифического компонента кросс-адаптации, а «лидера» – устойчивой сенсibilизации.

Для повышения единства, групповой сплоченности и сработанности совместных действий нами разработаны и апробированы в педагогическом формирующем эксперименте [1, 7] инвариантные специальные «интеллектуальные» коллективные упражнения на полосе препятствий: преодоление нестандартных объектов группой с попутным оперативным (время – не более 1,5 мин.) решением когнитивных задач, разработанным по нарастающей матрице на основе теста Равена; общее время группы определялось по крайнему финиширующему; за неправильное решение умственного задания снималось 3 с. Данные исследований после 3-х месяцев периодических занятий выявили достоверный ($p < 0,05$) прирост качеств «боевого единства» и «сработанности действий» в экспериментальной группе туристских участников.

Заключение. Туризм как социальную сферу бытия можно представить как феномен физической рекреации человека, поскольку в нем соединяется несколько направлений: физическое совершенствование; здоровьесберегающий и здоровьеформирующий контент; познание окружающей природы и мира; стремление к высшим спортивным достижениям (в двух

общепринятых классических кластерах дисциплин по различным двигательным проявлениям).

К необходимости модернизация положений формирования мульти-специфических умений в студенческом туризме в современных условиях следует отнести: навыки поддержания ресурсов сотовой связи; применения навигационных механизмов нахождения индивида в пространстве; навыки простейшего добывания водных ресурсов.

Нахождение группы туристов в сетке маршрутизации требует повышенных требований к дееспособности неспецифического компонента функциональных систем организма, а также владения базовыми умениями контактных единоборств с подручными средствами (палки, коряги, камни, средства снаряжения и мн. др.).

В ходе преодоления горной реки первым действия реализовывает наиболее подготовленный «лидер», взаимодействуя с опорным и «маятниковым» страхующими; последние не закрепляют веревки на деревья или себя; преодолев водный объект «лидер» становится страхующим; после преодоления реки первым человеком, перильная веревка закрепляется на обоих берегах при помощи системы полиспаста; завязывается схватывающий узел. Перспективным направлением модернизации средств является разработка и апробация коллективных «интеллектуальных» полос препятствий.

Отдельным кластером следует выделить умения поведения человека в эмерджентных психологических ситуациях-ловушках, провоцируемых как людьми-мошенниками, имевшими место на пути маршрута, так и в информационно-медийной среде Интернета, фейков и др.

Список литературы

1. Габов М.В. Педагогическое обеспечение профессиональной деятельности курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений Российской Федерации к условиям боевой деятельности средствами физической подготовки: монография / М.В. Габов, И.Ю. Пугачев. Часть I. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 400 с.

2. Дмитриев Г.Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Материалы итог. науч. конф. института за 2003 г. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2004. – С. 89-92.

3. Зимин М.А. Краткосрочная сенсбилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М.А. Зимин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227-232.

4. Кораблев Ю.Ю. Необходимость усиления физической подготовленности военнослужащих сил специальных операций и ГРУ Российской Федерации / Ю.Ю. Кораблев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – Т. 25. – № 185. – С.153-165.

5. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – Москва: Наука, 1981. – 278 с.

6. Парамзин В.Б. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе адаптации обучающейся молодежи к условиям среднегорья на

лыжных сборах / В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 4. – С. 18-24.

7. Пивачев А.А. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-морском флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А.А. Пивачев [и др.]. – Санкт-Петербург: Военно-морская академия, 2010. – 228 с.

8. Пугачев И.Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 36-38.

9. Пугачев И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3(47). – С. 252-258.

10. Пугачев И.Ю. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 147-152.

11. Пугачев И.Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки / И.Ю. Пугачев, М.В. Габов. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2012. – 248с.

12. Пугачев И.Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И.Ю. Пугачев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

13. Пугачев И.Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа «поощрительного балльного стимулирования» / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2017. – № 11. – С. 60-67.

14. Пугачев И.Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2018. – № 9. – С. 17-25.

15. Пугачев И.Ю. Применение авторского принципа «сжатия информации» для эффективной реализации конкурентоспособности спортсменов высокого класса и спортивного резерва спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 296.

16. Пугачев И.Ю. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С.123-128.

17. Пугачев И.Ю. Научно-дидактическое обоснование перспективы содержания и структуры учебной дисциплины «туризм и спортивное ориентирование» в вузах физической культуры / И.Ю. Пугачев // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: материалы XII междунар. науч.-прак. конф., посв. Сохранению гуманистических ценностей спорта. – Челябинск: УГУФК, 2022. – С. 161.

18. Пугачев И.Ю. Психолого-педагогические особенности упреждающей адаптации и перекрестной сенсбилизации подразделений безопасности к действиям в экстремальных условиях / И.Ю. Пугачев [и др.] // Психолого-педагогические проблемы становления личности сотрудника МЧС России и преподавателя ОБЖ: сб. тр. XXXIII Междунар. науч.-прак. конф. – Химки: АГЗМРФ по делам ГО, ЧС и ЛПСБ им. Д.И. Михайлика, 2023. – С. 116-125.

19. Разновская С.В. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

20. Яцковец А.С. Актуальность формирования моторно-двигательных навыков человека в современном контенте туристской подготовки / А.С. Яцковец [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 1. – С. 243-247.

А.А. Пундир¹

A.A. Pundir

Ростовский Государственный

Медицинский Университет (Ростов-на-Дону, Россия)

Rostov State University Medical University, Rostov-on-Don

E-mail: alexpundir@gmail.com

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

В настоящее время большое количество людей страдает от заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата, которые проявляются как в молодом, так и в пожилом возрасте. В статье рассмотрено использование плавания, как эффективного и доступного средства профилактики и лечения подобных нарушений, а также его свойства, обуславливающие оздоровительное и терапевтическое действие. Плавание оказывает многостороннее положительное действие на разные системы человека, которое основано исключительно на естественных механизмах и свойствах водной среды, что даёт ему серьёзное преимущество перед другими средствами профилактики и лечения заболеваний ОДС.

Ключевые слова: *лечебное плавание, опорно-двигательная система, сутулость, сколиоз, остеохондроз, артроз.*

Введение. Согласно данным исследования «Глобальное время болезней», в 2019 году от нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата в мире страдали около 1,71 миллиарда человек [5]. Несмотря на стремительное развитие медицины и ЛФК, можно смело предположить, что к 2022 году это число только выросло. Такая распространённость делает особенно актуальным поиск различных средств профилактики и лечения. Они должны характеризоваться доступностью (с финансовой, географической и физиологической точек зрения), безопасностью (угроза возникновения травм должна быть минимальной) и эффективностью (оказы-

¹ *Научный руководитель – кандидат медицинских наук, доцент кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы А.Ю. Пайков, преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы Д.М. Ермолаев.*

вать положительный эффект, необходимый для достижения терапевтических или профилактических целей). Опираясь на эти критерии, можно выделить плавание. Целью исследования будет установление эффективности применения занятий плаванием как доступного метода профилактики и лечения заболеваний ОДС.

Методы исследования. В качестве основных методов исследования использовался анализ различных отечественных и зарубежных работ на тему влияния плавания на организм человека и метод анкетирования, задачей которого было выявление частоты встречаемости проблем и заболеваний с позвоночником и суставами среди студентов 2 курса лечебно-профилактического факультета РостГМУ.

Результаты исследования. Данные проведённого анкетирования позволили установить, что из 40 респондентов в возрасте от 18 до 20 лет 65% страдали или страдают заболеваниями ОДС. При этом сутулость (избыточность грудного кифоза) как основной недуг выбрали 47,5%, а сколиоз – 42,5%. 65% респондентов испытывали или испытывают дискомфорт в позвоночнике более одного раза в месяц, а 50% – испытывают уже боль в области позвоночника с такой же периодичностью.

Наиболее часто студенты сталкиваются с проблемами в поясничном (44,4%) и шейном (22,2%) отделах позвоночного столба, однако 19,4% жалуются на боль сразу в двух и более отделах. Проблемы с суставами оказались не такими распространёнными: так, 45% респондентов никогда не испытывала боль в суставах. Несмотря на это, 25% отмечают боль с частотой более одного раза в месяц, 15% – более одного раза в полгода и ещё 15% – более одного раза в год. Чаще всего респонденты испытывали боль в коленном (51,6%) и плечевом (25,8%) суставах.

Результаты анализа различных работ помогли выявить преимущества плавания перед другими видами спорта и положительные эффекты, лежащие в основе его оздоровительных свойств. Так, занятия плаванием не требует серьёзных финансовых затрат, а список противопоказаний крайне мал, по сравнению с другими видами физической деятельности. Лечебное действие плавания обусловлено преимущественно двумя особенностями воды: высокая плотность водной среды, если сравнивать с воздушной, и, как следствие, явное действие закона Архимеда. За счёт этих свойств человек, оказавшийся в бассейне, с одной стороны, попадает в условия, значительно ограничивающие его движения и оказывающие на него большее, чем атмосферное, давление, с другой стороны, попадает под действие гидростатической «невесомости», которая создаёт крайне благоприятные условия для компонентов опорно-двигательного аппарата. В совокупности эти эффекты способствуют:

– оптимизации нагрузки на кости, мышцы и суставы, что приводит к их расслаблению, а при выполнении различных упражнений – препятствует перенапряжению;

– вытягиванию позвоночного столба, и, как следствие, нормальному росту позвонков и формированию осанки;

– повышению уровня метаболических реакций;

– улучшению теплообмена;

– физиологической интенсификации эритропоэза;

– улучшению кровоснабжения, что приводит и к улучшению питания тканей кислородом и питательными веществами;

– улучшению работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем за счёт увеличения тонуса соответствующих мышц, улучшения их кровоснабжения и нахождения в гидростатической «невесомости» [1].

Помимо общих эффектов была выявлена существенная роль плавания в профилактике и лечении отдельно взятых заболеваний ОДС. Например, при распространённом нарушении кривизны позвоночника в сагиттальной плоскости, сутулости, очень эффективна техника плавания кролем на спине, которая заключается в совершении циклических и попеременных гребковых движений руками и ногами. Лечебное действие основано на поддержании вытянутого и обтекаемого положения тела в воде, укреплении мышечного корсета за счёт интенсивной работы мышц разных групп (среди мышц спины наибольшей нагрузке подвергается трапецевидная мышца и широчайшая мышцы спины) и расслаблении позвоночника. Это помогает восстановить физиологическую кривизну позвоночного столба. Данная техника применяется не только как средство лечения, но и как средство профилактики [2].

Продолжая говорить о нарушениях осанки, следует упомянуть еще одно распространённое заболевание – сколиоз. Он, в отличие от сутулости, обусловлен нарушением кривизны позвоночника уже во фронтальной плоскости и требует более гибкого подхода к лечению, в зависимости от стадии развития патологического процесса. При сколиозе первой степени эффективно применять техники только с симметричными упражнениями, например брасс и баттерфляй на груди, кроль на груди для ног. Основной техникой считается именно брасс на груди, при которой руки подаются одновременно и симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Для достижения максимального эффекта увеличивается пауза скольжения, во время которой позвоночный столб максимально вытягивается. При этом не происходит увеличения подвижности позвоночника, а почти полное отсутствие вращательных движений препятствует усугублению деформации.

Лечебное действие основывается на вытягивании тела, статическом напряжении мышц и симметричном совершении движений, что способствует равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела и препятствует изменению кривизны позвоночного столба во фронтальной плоскости. За счёт этих эффектов брасс на груди является и главной техникой для профилактики сколиоза.

При сколиозе второй и третьей степени подбираются техники с асимметричными упражнениями, однако возможно и сохранение брасса на груди в программе занятий (не более 50% от всего времени занятий). Это позволяет достичь более точной коррекции деформированной стороны позвоночника.

При сколиозе четвёртой степени вновь прибегают к использованию техник с симметричными упражнениями, однако уже с меньшей интенсивностью, так как главной задачей является не столько коррекция искривления, сколько улучшение общего состояния человека, в частности, восстановление нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Особенно эффективными на этой стадии будут скоростные заплывы на очень короткие дистанции: они помогут усилить вентиляцию лёгких, восстановить естественную форму и объём грудной клетки, а также уменьшить нагрузку на сердце [2].

Занятия плаванием эффективны и при более точечных поражениях позвоночника, например, при остеохондрозе. Патогенез заболевания сводится к нарушению питания структур позвоночного столба, как правило, межпозвоночных дисков, которое быстро приводит к поражению самих позвонков, связок и, как следствие, возникновению грыж.

Основной техникой для профилактики и лечения является плавание брассом на спине при поражении в шейном отделе и плавание брассом на груди – при поражении в поясничном. Лечебное действие основано на вытягивании позвоночного столба, что существенно снижает нагрузку на позвонки и межпозвоночные диски. Это препятствует их сдавливанию, улучшает питание за счёт улучшения кровоснабжения и укрепляет мышцы, поэтому позволяет как бороться с уже развивающимся остеохондрозом, так и препятствовать его возникновению [3].

Плавание также является прекрасным средством профилактики самого распространённого заболевания суставов – артроза. Находясь в воде, суставы человека не испытывают большой нагрузки, за счёт чего могут осуществлять движения с максимальной амплитудой во всех плоскостях. Так, кроль на груди, при котором человек совершает широкие попеременные гребки правой и левой руками вдоль тела и одновременно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости, позволяет в полном объёме реализовать подвижность плечевого и голеностопного суставов, а брасс на

груди – тазобедренного и коленного. Как и в случае с остеохондрозом, плавание не только снижает нагрузку на суставы, но и улучшает их питание за счёт стимуляции притока крови, благодаря чему существенно снижается риск развития артроза или его прогрессии [2].

В последнее время все большую популярность обретает применение в плавании игровых методов как в рекреационно-оздоровительной деятельности [4], так и терапии. Такой подход ориентирован не только на детей или подростков, но и на взрослых и пожилых людей, поскольку повышает степень заинтересованности в полной реализации намеченной программы и наполняет занятия положительными эмоциями, что крайне благоприятно сказывается на ходе лечения [5].

Обсуждение. Результаты анкетирования подтверждают, что частота встречаемости проблем и заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой, велика. При этом наблюдается тенденция к развитию подобных недугов в раннем возрасте (анкетирование проводилось среди лиц 18-20 лет). Эти факты говорят о необходимости применения эффективных и в то же время доступных средств профилактики. Анализ разных отечественных и зарубежных работ помог установить, что именно плавание отвечает всем заданным критериям:

- в большом количестве городов и населённых пунктов легко найти спортивный центр или комплекс, который позволял бы пользоваться бассейном как для любительского плавания, так и для профессиональных занятий;

- плавание имеет наименьшее количество противопоказаний, по сравнению с другими видами физической деятельности, обладающими оздоровительными эффектами;

- плавание оказывает многостороннее положительное действие на разные системы человека, что позволяет использовать его не только как средство профилактики, но и как средство лечения, которое помогает комплексно бороться с уже возникшими заболеваниями;

- положительное действие плавания основано исключительно на естественных механизмах и свойствах водной среды, что даёт ему серьёзное преимущество перед другими средствами профилактики и лечения заболеваний ОДС;

- риск получения травмы во время плавания, по сравнению с другими видами спорта, крайне низок.

Таким образом, плавание можно назвать наиболее перспективным средством профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательной системы благодаря доступности, безопасности и эффективности, которая достигается только за счёт естественных механизмов оздоровления.

Список литературы

1. Герасимов Н.П. Оздоровительные аспекты влияния занятий плаванием на физическое состояние и здоровье человека / Н.П. Герасимов, Д.Р. Шамсиева // Современная научная мысль: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 31 января 2022 года. – Чебоксары: Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр», 2022. – С. 63-66. – EDN KMLFTL.
2. Круглый А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / А.В. Круглый. – Ухта: УГТУ, 2000.
3. Ляшенко А.А. Плавание как вид профилактики остеохондроза / А.А. Ляшенко, Я.П. Мелихов, И.А. Мартын // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 172-175. – DOI 10.36906/FKS-2020/33. – EDN VRULKC.
4. Пожидаев С.Н. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С.Н. Пожидаев, В.А. Литвинов, Ж.В. Пасечник [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. – С. 470-474. – EDN ALEGWE.
5. Cieza A, Causey K, Kamenov K, Hanson SW, Chatterji S, Vos T. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet. 2021 Dec 19;396(10267):2006-2017. Doi: 10.1016/S0140-6736(20)32340-0. Epub 2020 Dec 1. Erratum in: Lancet. 2020 Dec 4;: PMID: 33275908; PMCID: PMC7811204.

С.Н. Северин¹

S.N. Severin

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

Belgorod State National Research University, Belgorod

E-mail: serega-siverin@yandex.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ВЕСЕННЕМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматривается динамика показателей специальной работоспособности в процессе подготовки спринтеров на весеннем подготовительном этапе подготовки. Комплексное проявление физических качеств, характерное для бегунов на короткие дистанции, оценивали с помощью специальных беговых и прыжковых тестов.

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры А.Г. Самборский.*

Такие тестовые испытания спортсменов позволят внести коррективы в тренировочные программы, уделив внимание развитию отстающих показателей специальной работоспособности спринтеров.

***Ключевые слова:** спринт, тесты специальной работоспособности спринтеров, максимальное потребление кислорода.*

Введение. В тренировочном процессе выделяют два наиболее существенных момента: с одной стороны, это нагрузки, являющиеся стимулом, возбуждающим адаптацию, с другой стороны, это изменение показателей специальной работоспособности, возникающие в ответ на воздействие применяемых нагрузок. В практике спорта основным критерием, по которому оценивается эффективность тренировочного процесса, служит прирост спортивного результата, но это слишком общий критерий, зависящий от многих факторов [2, 3]. Поэтому в тренировочном процессе спринтеров проводят регулярные испытания в контрольных упражнениях, позволяющих оценить основные компоненты специальной работоспособности [1]. Представляло интерес проследить динамику показателей работоспособности спринтеров на этапе весеннего подготовительного периода – это и являлось целью наших исследований.

Методика исследования. В эксперименте приняли участие 9 спринтеров квалификации КМС и I разряда, возраст 19-21 год, вес тела 55-74 кг, рост 163-185 см. Комплексное проявление физических качеств, характерное для бегунов на короткие дистанции, оценивали с помощью специальных беговых и прыжковых тестов. Хронометраж времени преодоления дистанции производился электронным устройством с автоматической системой регистрирования времени с точностью до 0,001 секунды, пример на фотографии 1.



Фото. 1. А.Г. Вакуленко

Измерение длины прыжков проводилось рулеткой со стальной лентой с точностью до 0,01 м. Максимальное потребление кислорода (МПК) оценивалось на велоэргометре Monark производства Швеции по протоколу Астранда [4].

Результаты исследования и обсуждение. В таблице приведены средние значения прироста показателей специальной работоспособности спринтеров на этапе весеннего подготовительного тренировочного процесса.

Таблица

Прирост показателей специальной работоспособности бегунов на короткие дистанции на весеннем подготовительном этапе подготовки

№ п/п	Показатели	Прирост $x \pm \delta$
1.	Прыжок 3-м с места, см	4±11
2.	Прыжок 10-м с места, см	12±37
3.	Бег на 20 м с ходу, с	0,031±0,053
4.	Бег на 20 м, с	0,007±0,065
5.	Бег на 60 м, с	0,063±0,117
6.	Бег на 100 м, с	0,164±0,123
7.	Бег на 150 м, с	0,435±0,213
8.	Бег на 300 м, с	0,637±0,457
9.	МПК, мл/кг·мин	1,23±1,42

Как видно из представленных в таблице данных, произошло улучшение показателей алактатной анаэробной мощности, так, например, улучшились результаты в прыжковых тестах (4 см в тройном прыжке и 12 см в десятерном). Результат в беге на 20 м с ходу, характеризующий максимальную скорость бега, изменился на 0,031 с. Результат в беге на 20 м с низкого старта, отражающий способность спринтеров к стартовому ускорению, изменился всего лишь на 0,007 с. В беге на 60 м со старта изменился на 0,063 с. Результаты в беговых испытаниях на 100 м и 150 м, оценивающие алактатную анаэробную емкость бегунов на короткие дистанции, улучшились соответственно на 0,164 с и – на 0,435 с. Результаты испытаний в беге на 300 м, оценивающие гликолитическую анаэробную мощность, улучшились на 0,637 с. Показатель МПК, характеризующий уровень аэробной мощности спортсменов, заметно не улучшился (1,23 мл/кг·мин). Такие тестовые испытания спортсменов позволят внести коррективы в тренировочные программы, уделив внимание развитию отстающих показателей специальной работоспособности спринтеров.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 2. – С. 7-11.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Годик М.А. Спринт: методы контроля / М.А. Годик, А. Гонтаренко // Легкая атлетика. – 1973. – № 9. – С. 18.
4. Astrand J. Aerobic work capacity in men and women, with special reference to age / J. Astrand // Acta Physiol. Scand. – 1960. – V. 49. – Suppl. 169. – P. 92.

Е.А. Сокольских, А.А. Шахов

E.A. Sokolskikh, A.A. Shakhov

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

(Елец, Россия)

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: shakhov-art@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЖИТЕЛЕЙ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

В нашей стране утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», одной из главных целей которой является увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70%. В этой связи актуально изучение современного состояния этого показателя и смежных аспектов в различных регионах России. В статье изучается физическая культура жителей Липецкой области разных возрастных групп. Методы исследования – онлайн опрос. Проведенные исследования позволили определить современный уровень физической культуры жителей Липецкой области разных возрастных групп, а также наметить пути ее повышения.

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, социологический опрос, жители Липецкой области, разные возрастные группы, нормативные показатели, направления роста.*

Введение. В нашей стране утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [1], одной из главных целей которой является увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом (ФкиС), до 70%. В этой связи актуально изучение современного состояния этого показателя и смежных аспектов в различных регионах России. В статье изучается физическая культура жителей Липецкой области разных возрастных групп. В ранее проведенных исследованиях [2] была проанализирована физическая культура учащейся молодежи г. Ельца. В данной работе

в рассматриваемом контексте изучаются жители Липецкой области от 20 лет и старше.

Методы исследования – опрос, проведенный на платформе «Online Test Pad». Ссылка на опрос распространялась среди коллег, друзей и родственников.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос проходил в декабре 2022 г., в нем приняли участие 170 человек (женщины 69%, мужчины 31%), из которых возрастная группа 20-30 лет составила 32% (женщины 56%, мужчины 44%), 30-40 – 22% (женщины 58%, мужчины 42%), 40-50 – 18% (женщины 81%, мужчины 19%), старше 50 лет – 27% (женщины 85%, мужчины 15%). Можно заключить, что опрос имел «женское лицо».

Позитивно к ФкиС относятся 92% опрошенных, остальные высказали нейтральное отношение. Данный факт не может не радовать. В то же время систематически (не реже трех раз в неделю) ФкиС занимаются 38% опрошенных. От общего числа женщин этот показатель составил 31%, мужчин – 54%. Исходя из требований Стратегии [1] в 2023 г. число людей, систематически занимающихся ФкиС, должно составлять 51,5%, а к 2024 г. – 55%, т.е. на сегодняшний день мужчины выполняют заявленный показатель, а женщины значительно отстают.

Рассматривая данный показатель в разрезе возрастных групп, было определено, что в первой группе в целом он составил 47%: у женщин – 42%, у мужчин – 54%; во второй группе соответственно эти цифры равнялись 50, 45, и 56%; в третьей – 29, 24, и 50%; в четвертой – 24, 18 и 57%. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что с возрастом количество людей, систематически занимающихся ФкиС, снижается, особенно это заметно после 40 лет (снижение практически на 20%). Отсюда следует необходимость повышать качество работы с людьми зрелого и старшего возраста (пропаганда ФкиС, разработка физкультурно-спортивных технологий, организационные аспекты и пр.).

Основной причиной, мешающей опрошенным заниматься ФкиС, является нехватка времени, на это указали 53% респондентов, среди женщин эта проблема характерна для 54%, мужчин – 51%. В первой возрастной группе в целом на нехватку времени «жалуются» 53% участников опроса, у женщин данный показатель составляет – 58%, мужчин – 46%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 58, 59 и 56%; в третьей 65, 60 и 83%; в четвертой 41, 44 и 29%.

Значимой причиной, по которой люди систематически не занимаются ФкиС, является отсутствие мотивации и лень. Данную проблему в целом отметили 22%, от общего числа женщин эта цифра составляет 26%, мужчин – 13%. В первой возрастной группе отсутствие мотивации отмечают 27% респондентов, у женщин данный показатель составил 35%, муж-

чин – 17%; во второй возрастной группе соответственно эти цифры были равными соответственно 16, 23 и 6%; в третьей – 16, 16 и 17%; в четвертой – 26, 28 и 14%. Анализ полученных данных констатирует, что данный фактор характерен в большей степени для первой и четвертой возрастных групп, а также для женщин.

Менее значимыми факторами, мешающими людям систематически заниматься ФКиС, являются проблемы со здоровьем (указали 15% опрошенных) и отсутствие специализированных физкультурно-спортивных знаний (отметили 5% респондентов).

Выше отмеченные факты (проблемы) должны нацеливать специалистов на проведение просветительских мероприятий и повышение качества физкультурно-спортивной работы в процессе трудовой деятельности и быту.

Количество курящих респондентов в целом составило 22%, женщин – 16%, мужчин – 36%. В первой возрастной группе в целом курят 31% респондентов, среди них женщин – 26%, мужчин – 38%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 34, 27 и 44%; в третьей – 16, 8 и 50%; в четвертой – 7, 8 и 0%. Можно констатировать, что пик курящих людей приходится на возраст от 20 до 40 лет, затем это количество резко снижается. Мужчины курят в 1,5 раза чаще, чем женщины.

Количество употребляющих алкоголь в целом составляет 13%, женщин – 9%, мужчин – 21%. В первой возрастной группе в целом употребляют алкоголь 15% респондентов, среди них женщин – 16%, мужчин – 13%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 29, 18 и 44%; в третьей 3, 4 и 0%; в четвертой 4, 3 и 14%. Факты свидетельствуют, что пик людей, употребляющих алкоголь, также приходится на возраст от 20 до 40 лет, затем это количество значительно снижается. Мужчины употребляют алкоголь чаще, чем женщины.

Фитнес-центры в целом посещают 21% опрошенных, от общего числа женщин эта цифра составляет 21%, мужчин – 19%. В первой возрастной группе фитнес центры в целом посещают 31% респондентов, у женщин данный показатель составляет – 35%, мужчин – 25%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 29, 41 и 13%; в третьей 16, 16 и 17%; в четвертой 4, 3 и 14%.

Утреннюю зарядку делают в целом 24% респондентов, от общего числа женщин эта цифра составляет 26%, мужчин – 17%. В первой возрастной группе в целом зарядку выполняют 22% респондентов, у женщин данный показатель составляет – 19%, у мужчин – 25%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 13, 18 и 6%; в третьей – 19, 24 и 0%; в четвертой – 37, 38 и 29%. Можно констатировать, что зарядку реже всех делают люди в возрастной группе от 30 до 40 лет, а чаще в возрасте от 50 лет и старше. Женщины делают утреннюю зарядку чаще, чем мужчины.

Наиболее популярным видом двигательной активности среди опрошенных является ходьба, об этом высказались 45% опрошенных, среди женщин (от общего их числа) ходьбой занимаются 53%, мужчин – 28%. В первой возрастной группе в целом ходьбой занимаются 31% респондентов, у женщин данный показатель составляет 39%, у мужчин – 21%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 37, 41 и 31%; в третьей – 55, 60 и 33%; в четвертой – 63, 67 и 43%. Можно констатировать, что с возрастом популярность ходьбы возрастает, и она более популярна среди женщин.

Большое значение жители Липецкой области придают выполнению силовых упражнений, их используют 24% опрошенных, среди женщин этот показатель равен 18%, мужчин – 36%. В первой возрастной группе в целом их выполняют 35% респондентов, у женщин данный показатель составляет 26%, у мужчин – 46%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 24, 27 и 19%; в третьей – 19, 20 и 17%; в четвертой – 13, 5 и 57%. Полученные результаты свидетельствуют о снижении роли силовых упражнений с возрастом.

Часто в качестве средств ФкиС жители рассматриваемого региона выбирают игровые виды спорта, их используют 23% опрошенных, среди женщин этот показатель равен 13%, мужчин – 45%. В первой возрастной группе в целом их выполняют 40% респондентов, у женщин данный показатель составляет 26%, у мужчин – 58%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 16, 9 и 25%; в третьей – 19, 12 и 50%; в четвертой – 11, 5 и 43%. Можно заключить, что спортивные игры значительно популярны среди мужского населения, чем среди женского. Чаще всего их используют представители возрастной группы от 20 до 30 лет.

Бегом занимаются 19% опрошенных, а плаванием – 15%.

Основным мотивом занятий ФкиС является поддержание здоровья, на это указали 81% респондентов, с целью досуга занимаются 21%, с соревновательными целями – 12% опрошенных.

Фитнес-гаджеты в целом используют 40% респондентов, среди женщин этот показатель равен 39%, мужчин – 42%. В первой возрастной группе в целом этот показатель составляет 56%, у женщин – 58%, у мужчин – 54%; во второй группе соответственно эти цифры равняются 34, 32 и 38%; в третьей – 39, 40 и 33%; в четвертой – 26, 28 и 14%. Цифры свидетельствуют о популярности фитнес-гаджетов, и в будущем их значение будет только повышаться.

Ответы на вопрос «В каких массовых соревнованиях Вы принимаете участие?» констатировали низкую заинтересованность жителей Липецкой области в «Кроссе нации» (участвуют 14%) и «Лыжне России» (3%). Данный результат свидетельствует о необходимости уделять больше внимания популяризации данных соревнований.

На вопрос «Какие направления в развитии ФкиС вашего населенного пункта Вы считаете приоритетными?» были получены следующие результаты: за улучшение физкультурно-спортивной инфраструктуры высказались 60% опрошенных; за увеличение количества физкультурно-спортивных мероприятий для людей среднего и старшего возраста проголосовали 40% респондентов; за необходимость повышения информационного обеспечения в сфере ФкиС высказались 27% людей.

Заключение. Проведенные исследования позволили определить современный уровень физической культуры жителей Липецкой области разных возрастных групп, а также наметить пути ее повышения.

Список литературы

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 13.04.2023).

2. Шахов А.А. и др. Современное состояние физической культуры студенческой молодежи / А.А. Шахов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 568-573.

А.С. Селянина¹

A.S. Selyanina

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)*

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: selyanina.anya@list.ru

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В данной статье представлено понятие подвижной игры. Рассмотрена роль подвижной игры в физическом воспитании младших школьников: подвижные игры направлены не только на оздоровление детей, но и на воспитание. Они позволяют ученикам лучше узнать друг друга, воспитывают честность, терпение, также учат взаимопомощи, то есть формируют нравственные качества. Выделены основные задачи физического воспитания. Приведены примеры подвижных игр при работе с младшими школьниками. Сделан вывод о том, что подвижная игра занимает важное место в физическом воспитании младшего школьника. Она повышает интерес детей к спорту, способствует снижению стресса, а также она направлена на оздоровление.

Ключевые слова: физическое воспитание, подвижная игра, младший школьник.

¹ Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Г.В. Батуркина.

В настоящее время в результате малоподвижного образа жизни состояние здоровья детей младшего школьного возраста резко ухудшилось. У учеников начальных классов распространены заболевания костно-мышечной системы. В дополнение к этому очень многие дети страдают от избыточной массы тела и от несоответствия уровня физического развития биологическому возрасту. Что нужно предпринять, чтобы численность заболеваний уменьшилась?

Благодаря физическим тренировкам, двигательной активности улучшается самочувствие человека, тем самым уменьшается вероятность зарождения заболевания. На наш взгляд, необходимо с раннего возраста обучать детей физической грамотности.

Л.П. Матвеев отмечает, что физическое воспитание является процессом обучения детей двигательным действиям и воспитания физических качеств, которые свойственны каждому человеку [3]. Задачи физического воспитания сложны и многообразны. К ним относятся:

- укрепление здоровья школьников;
- обучение их необходимым двигательным навыкам;
- воспитание физических и моральных качеств.

В процессе физического воспитания школьников употребляется игровой, соревновательный, словесный и сенсорный метод. В начальной школе эффективнее всего следует применять игровой метод, так как у детей в это период ведущая деятельность представлена в виде игровой. Игровая деятельность способствует воспитанию физических качеств, например, ловкости, скорости, гибкости и т.д. М.А. Бумагина подчеркивает, что в начальной школе рекомендуется использовать подвижные игры, так как подвижная игра является основой, в процессе которой формируются двигательные умения и навыки, а также развиваются качества гармонично развитой личности ребенка [1].

Подвижные игры положительно влияют на рост, развитие правильной осанки, усиление костно-связочного аппарата и мышечной системы. Данный вид игры способствует улучшению дыхания, кровообращения. При проведении подвижных игр необходимо следить за физическими нагрузками – они должны постепенно увеличиваться.

Отметим, что подвижные игры можно проводить не только в спортзале, но и во дворе, на спортивной площадке с резиновым покрытием. Занятия на улице имеют большое значение в оздоровлении детей, так как на свежем воздухе усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, а это положительно сказывается на всем организме.

В статье «Роль и значение подвижных игр в физическом воспитании младших школьников» Е.Н. Филиппова отмечает, что подвижные игры – действенное средство разностороннего развития [4]. Действительно, под-

вижные игры направлены не только на оздоровление детей, но и на воспитание. Они позволяют ученикам лучше узнать друг друга, воспитывают честность, терпение, также учат взаимопомощи, то есть формируют нравственные качества. Например, в каждой игре есть правила, которые дети воспринимают как закон. В процессе игры они придерживаются их и тем самым развивают самообладание, выдержку, честность. Кроме того, игра приобретает характер соревнования. У игроков в данном случае проявляется решительность, мужество, товарищество, упорство.

Роль подвижных игр в начальной школе была изучена нами в ходе учебной ознакомительной педагогической практики. Она проходила с 19 сентября 2022 г. по 2 января 2023 г. в МБОУ «Средняя школа № 1 им. М.М. Пришвина» г. Ельца в 1 «А» классе (количество обучающихся – 37 человек).

В период практики мы проводили подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, дисциплинированности, на воспитание выносливости. Проводились они на уроках физической культуры, так как для всего класса требовалось много места. Игры были разного вида, например, с правилами, сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, также игры со спортивными атрибутами. При выборе подвижной игры мы учитывали возрастные, психологические и анатомо-физиологические особенности. Это связано с тем, что школьники по разным показателям в значительной мере отличаются друг от друга.

В конце учебной ознакомительной практики мы решили провести опрос о том, какие игры больше всего понравились младшим школьникам. Большинство обучающихся в качестве таковых отметили соревновательные, так как хотелось одержать победу. Остальные ученики отвечали, что им нравились игры со спортивными атрибутами, так как они могли сами выбрать, в какую игру они будут играть, исходя из своих желаний.

Следует добавить, что для укрепления здоровья и закаливания детей следует проводить игры на свежем воздухе. В зимнее время года с детьми младшего школьного возраста можно провести на улице подвижную игру под названием «Два мороза». Она направлена на развитие ловкости, быстроты и ориентирования в пространстве. Суть игры заключается в том, что выбираются два водящих – Мороз Красный нос и Мороз Синий нос, а остальные дети переходят на одну сторону. По сигналу они должны перебежать с одной стороны площадки на другую, чтобы их не «заморозили» ведущие [2].

В результате проделанной работы можно сделать вывод, что подвижная игра занимает важное место в физическом воспитании младшего школьника. Она повышает интерес детей к спорту, способствует снижению стресса, а также она направлена на оздоровление. Подвижная игра

помимо укрепления здоровья, является средством культурно-нравственного воспитания. Таким образом, подвижные игры направлены на решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Список литературы

1. Бумагина М.А. Применение подвижных игр с мячом в физическом воспитании обучающихся младшего школьного возраста / М.А. Бумагина, Е.Н. Алексеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13-14 ноября 2020 года; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 210-211.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Филиппова Е.Н. Роль и значение подвижных игр в физическом воспитании младших школьников / Е.Н. Филиппова, А.М. Козлов, А.А. Марсов // Научный альманах. – 2019. – № 5-3(55). – С. 77-80.

А.А. Степанькова¹

A.A. Stepankova

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
(Гомель, Беларусь)*

FranciskSkorina Gomel State University, Gomel

E-mail: stepankova2808@mail.ru

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ РЕАКЦИИ ОПОРЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Работа посвящена вопросам определения внешних сил, действующих на тело спортсмена. Цель исследования заключалась в оценке внешних сил и моментов сил, действующих на тело спортсмена при выполнении прыжка с шестом. Выявлены динамические показатели в фазовой структуре в фазе входа в прыжке с шестом. В работе приводятся данные действия вертикальных и горизонтальных сил на тело спортсмена в различных узловых элементах движения.

Ключевые слова: прыжки с шестом, силы реакции опоры, момент силы, хронофотограмма.

¹ Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент К.К. Бондаренко.

Введение. Управление спортивным движением является сложным процессом, требующим понимания не только внешней формы движения, но и характера действия внешних и внутренних сил, возникающих в процессе двигательной деятельности.

Любое перемещение осуществляется при действии управляющих сил. Определение данных сил решается путём вычитания действующих на тело естественных сил из результирующей внешней силы [8]. Данные компоненты движения зависят от горизонтального и вертикального ускорения общего центра масс тела спортсмена [9].

Определение опорных компонентов движения спортсмена позволяют выявить наиболее рациональные траектории с учётом влияния силовых компонентов [4]. При этом следует учитывать влияние функционального состояния скелетных мышц на создаваемые усилия и, как следствие, на характер перемещения различных звеньев тела спортсмена [1]. В зависимости от функционального состояния скелетных мышц траектории движения звеньев тела относительно друг друга могут изменяться [6]. В этой связи следует учитывать характер утомления и восстановления мышечной ткани [7].

Характер эффективности совершенствования спортивного движения зависит от слаженности выполняемых структурных элементов. Анализ сложно координационных движений определяется структурно-фазовая модель двигательного действия с определением кинематических и динамических их параметров [5]. Это позволяет не только оценить двигательное действие, но и определить ошибки и найти пути их коррекции.

Цель исследования. Оценка внешних сил и моментов сил, действующих на тело спортсмена при выполнении прыжка с шестом.

Методы исследования. Исследование проводилось в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. На основании видеосъёмки, выполненной на республиканских соревнованиях во время выполнения прыжка с шестом на высоте 3,70 м у женщин, выполнялась оценка внешних сил и момента внешних сил [3].

Результаты исследования. Первоначально, была выполнена хронофотограмма прыжка с шестом с определением времени выполнения узловых элементов движения. Расчёт времени узловых элементов осуществлялся на основании методики определения временных характеристик движения по видеограмме [2]. В хронофотограмме прыжка, нами была выделена фаза входа. Для более подробного анализа движения, в данной фазе были выделены три узловых элемента движения, состоящие из постановки шеста в короб, отталкивания и сгибание шеста.

На основании методики расчета, описанной К.К. Бондаренко и

А.Е. Бондаренко (2019), в каждом из обозначенных узловых элементов были определены силы реакции опоры и момент силы реакции опоры спортсменки, выполняющей прыжок с шестом (таблица 1).

Таблица 1

Параметры силы и момента силы реакции опоры в узловых положениях фазы входа прыжка с шестом

	Постановка шеста в короб	Отгалкивание	Сгибание шеста
Горизонтальная составляющая силы реакции опоры, R_x , Н	-453,6	-4365,9	-779,625
Вертикальная составляющая силы реакции опоры, R_y , Н	756,54	699,84	903,015
Результирующая сила реакции опоры, $R_{рез}$, Н	882,10	4421,64	1193,00
Плечо силы, d , м	0,8600245	2,2854219	-3,2885832
Момент силы, M , Н*м	758,63	10105,30	-3923,28

Результирующая сила реакции опоры была рассчитана на основании горизонтальных и вертикальных ускорений общего центра масс тела спортсменки. Это позволило провести сравнительный анализ выполнения прыжка конкретной спортсменкой с действиями ведущих спортсменов в данном виде легкой атлетики.

Выводы. Оценка параметров движения спортсмена позволяет определить не только характер перемещения по кинематическим характеристикам, но и влияние динамических параметров на структуру двигательного действия. Результирующая величина внешних сил позволяет определить эффективность движений тела спортсмена при выполнении физического упражнения, выявить причины возникновения ошибок и подобрать средства и методы их коррекции.

Список литературы

1. Бондаренко А.Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, С.В. Шилько // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК: в 2-х т., Санкт-Петербург, 27-28 сентября 2018 года / ФГБУ СПбНИИФК. Том 1. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2018. – С. 182-185.

2. Бондаренко К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан, Уфа, 15 марта 2019 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 18-22.
3. Бондаренко К.К. Биомеханика: практическое пособие для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко; Гомельский гос. Ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 45 с.
4. Ворон А.В. Инновационная методика обучения технике опорной части прыжка с шестом на основе использования комплекса тренажерных устройств / А.В. Ворон // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2014. – № 15. – С. 118-123.
5. Никитина А.А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А.А. Никитина, К.К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 131-135.
6. Хихлуха Д.А. Влияние физической нагрузки различной направленности на характер функционального состояния скелетных мышц / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.С. Малиновский // Механика-2009: сборник научных трудов IV Белорусского конгресса по теоретической и прикладной механике, Минск, 22-24 декабря 2009 года. – Минск: Объединенный институт машиностроения НАН Беларуси, 2009. – С. 471-475.
7. Шилько С.В. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани / С.В. Шилько, Д.А. Черноус К.К. Бондаренко // Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 22-23 февраля 2008 года. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2008. – С. 161-164.
8. Change of kinematics of the stroke at exhaustion of skeletal muscles / К.К. Bondarenko, Е.Р. Lisaevich, S.V. Shilko, А.Е. Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. – 2009. – Vol. 13. – No. 2. – P. 23-32.
9. Grigorenko D.N. Analysis of movement kinematic parameters during performing exercise «climbing with the assault-ladder to the fourth floor of a training tower» / D.N. Grigorenko, К.К. Bondarenko, S.V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics. – 2012. – Vol. 16. – No. 2. – P. 85-94.

Д.А. Толмачева¹
D.A. Tolmacheva
Пятигорский государственный университет
(Пятигорск, Россия)
Pyatigorsk State University, Pyatigorsk
E-mail: darya9399@gmail.com

ФИЗИОМЕХАНИЧЕСКИЙ РАППОРТ КАК СПОРТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

В данной статье рассматривается явление физиомеханического раппорта как метода ускоренного и эффективного обучения начинающих спортсменов. Явление основывается на работе особых структур мозга, называемых зеркальными нейронами. Автором предлагается воздействовать на способности спортсменов к освоению технических аспектов того или иного вида спорта через внедрение общих занятий с более продвинутыми группами.

***Ключевые слова:** физическая культура, начинающие спортсмены, тренировочный процесс, зеркальные нейроны.*

Тренировочный процесс начинающих спортсменов – предмет многочисленных научных и житейских дискуссий. С феноменом правильного внедрения новичка в команду, а также верного и грамотного обучения его спортивным навыкам и элементам сталкивается каждый тренер в течение всей своей профессиональной карьеры. Достаточно вариативно могут складываться ситуации и условия, так, например, начинающих спортсменов может быть целая группа, может быть несколько человек, а может быть и вовсе один человек. При этом нельзя упускать из внимания такой важнейший фактор, как коллектив первичной подготовки внедряемого спортсмена – профессионалы ли это с длительным стажем, недавние новички или вовсе замкнутая группа вновь прибывших, имеющая нулевую или около нулевую подготовку. В данной статье мы рассмотрим феномен физиомеханического раппорта, позволяющий производить манипуляции, в несколько раз повышающие продуктивность, оперативность и рациональность обучения новичка в некоторых вариантах условий, в которые он попадает.

Целью исследования является ускорение и повышение качества освоения новичками технических аспектов скалолазания и иных видов спорта.

Также данный феномен может быть использован для наблюдения, анализа качеств и динамики спортсменов и как вспомогательное средство при решении некоторых профессиональных задач.

¹ Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта А.В. Гребенюк.

Физиомеханический раппорт – явление стыка психологических и спортивно-медицинских понятий. Заключается в копировании спортсменом техники действий другого индивида (в случае подключения разумной деятельности – профессионала данного вида спорта) по аналогии с эмпатией или раппортом в психологии. То есть когда, визуально отслеживая большое количество техничных выполнений элементов своего вида спорта, новичок не вполне осознанно, в меньший срок и при меньших приложенных усилиях начинает двигаться также. Наблюдать можно при внедрении новичков в чуть более продвинутую команду, либо когда человек, например, уже долго смотрит видеоролики на YouTube с выступлением на Чемпионатах и имеет при этом подсознательное желание некой идентификации себя с этими спортсменами и эти видом спорта.

Данный феномен основан на активности особых структур человеческого мозга – зеркальных нейронов. Эти участки играют важнейшую роль в развитии и социализации ребенка во время его взросления, в процессе жизни с родителями. Они помогают считывать работу нейронных связей авторитетного взрослого и повторять эти комбинации.

Для проведения анализа спортивной сферы и необходимости применения данного метода в педагогической и тренерской практике нами был проведен опрос тренеров Пятигорской научно-спортивной горной школы. Были заданы следующие вопросы:

1. Существует ли такой феномен, что замкнутая группа нулевых новичков осваивает технику нового вида спорта или нового комплекса элементов дольше и хуже, чем новички, присоединённые в эту группу уже по достижении ей неких успехов?

2. Замечали ли вы в принципе феномен копирования, некой эмпатии (пронесения чувств другого человека через себя, хотя они своими не являются), только в отношении двигательной активности?

3. Будет ли, например, скалолаз с нулевым стажем, но всю жизнь на техничное спортивное лазание смотрящий, показывать результаты лучшие, чем спортсмен со стажем в 1 месяц, но никогда на правильное техничное лазание не смотрящий. Если взять результат на конец их первой общей тренировки.

Далее исследование было подкреплено методом научного наблюдения и опроса непосредственно начинающих спортсменов по видам спорта: скалолазание, ледолазание, тяжелая атлетика.

Первичные итоги подобного всестороннего анализа дают несколько ветвей гипотетического развития событий, однако во всех полученных материалах можно отследить феномен существования физиомеханического раппорта.

Так, например, скорость освоения технического скалолазного элемента «распорка в камине» было освоено группой новичков не участвующей

ших в эксперименте за 28 дней, а группой новичков, интегрированных в группы занимающихся более высокой степени подготовки – 13 дней.

Таким образом, можно заключить, что использование физиомеханического раппорта, основанного на работе зеркальных нейронов, помогает ускорить качественное освоение технических спортивных элементов новичками в 2 раза по сравнению с контрольной группой, не использующей в занятиях данное явление, что может сыграть значительную роль в построении тренером стратегии процесса обучения спортсменов.

Список литературы

1. Болдырева Г.Н. и др. ФМРТ-ЭЭГ исследование реакций мозга здорового человека на функциональные нагрузки / Г.Н. Болдырева, Л.А. Жаворонкова, Е.В. Шарова, С.Б. Буклина, А.С. Мигалев, Д.В. Пяшина, И.Н. Пронин, В.Н. Корниенко // Физиология человека. – 2009. – № 3. – С. 20-30.
2. Верхлютов В.М. Снижение латентности компонента вызванных потенциалов N170 у человека при повторном предъявлении изображений лиц / В.М. Верхлютов, В.Л. Ушаков, В.Б. Стрелец // Журн. Высш. Нерв. Деят. – 2009. – № 3. – С. 272-282.
3. Зуева Ю.В. Роль мозжечка в когнитивных функциях / Ю.В. Зуева, Н.К. Корсакова, Л.А. Калашникова // А.Р. Лурия и психология XXI века. Доклады Второй Международной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А.Р. Лурия. – Москва, 2003.
4. Николлс Д. От нейрона к мозгу; пер. с англ. П.М. Балабана, А.В. Галкина, Р.А. Гиниатуллина, Р.Н. Хазипова, Л.С. Хируга / Д. Николлс, Р. Мартин, Б. Валлае, П. Фукс. – Москва: Едиториал УРСС, 2003. – 672 с.
5. Отражаясь в людях: почему мы понимаем друг друга / Марко Якобони; пер. с англ. Л. Мотылев. – Москва: ООО «Юнайтед пресс», 2011. – 366 с.

Д.В. Черных, Е.В. Михеева, С.В. Новиков¹
D.V. Chernykh, E.V. Mikheeva, S.V. Novikov
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: mikhe3vak@yandex.ru

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В НОВЫХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

В статье рассматривается проблема современного международного олимпийского движения. Исследуется развитие советского спорта вне олимпийского движения в 1920-е – 1950-е годы. Предлагается концепция нового международного спортивного движения, выдвигаются основные цели, задачи, компоненты и пр. Приводится

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания А.А. Шахов.*

ряд дружественных стран, способных поддержать формирование нового международного спортивного движения.

Ключевые слова: Олимпийские игры, альтернативное международное олимпийское движение, Спартакиада.

Введение. Международный спорт является инструментом глобализации общества и развития межгосударственных отношений и насчитывает тысячелетнюю историю. Однако на сегодняшний день данная сфера претерпевает глубокий системный кризис, имеющий геополитическую основу.

На современном этапе попытки решить сложившуюся ситуацию, касаемую международного спортивного движения, отягощаются резкими высказываниями и бойкотированием (что не соответствует уставу МОК) со стороны 35 стран западноевропейского блока (государств Евросоюза, Великобритании, США, Канады и Японии) [6]. Например, на предложение Международного олимпийского комитета, выпущенного 25 января 2023 года, о возможном возвращении отстраненных российских спортсменов на мировую арену, немецкое правительство во главе с министром внутренних дел Германии Нэнси Фезер дало однозначно отрицательный ответ. Другие страны (Польша, Украина, Латвия, Литва, Эстония и т.д.) в рамках данной проблемы под угрозой целостности спорта выдвинули заявление о бойкотировании предстоящей Олимпиады-2024 в Париже. В 2022 году российских спортсменов не допустили до участия в Паралимпиаде.

Наша страна является одним из основателей олимпийского движения. В основе олимпийского движения были такие имена, как Алексей Дмитриевич Бутовский и граф Георгий Иванович Рибопьер.

Россия в таких видах спорта, как фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, лыжи, единоборства занимает лидирующие позиции. Дисквалификация и отстранение российских спортсменов будет влиять не только на национальные показатели, но и на мировые рекорды в условиях отсутствия должной конкуренции.

Таким образом, основной проблемой действия международного спортивного движения на современном этапе является политическая составляющая взаимоотношений стран.

Целью исследования является создание концепции развития отечественного спорта на международной арене в новых геополитических условиях.

Методы исследования: анализ информационных источников, нормативно-правовых документов, общественного и профессионального мнений.

Результаты исследование и их обсуждение. Становление олимпийского спортивного движения началось в Древней Греции, а развитие современного международного олимпийского движения – во второй полови-

не 19 века. У истоков формирования международного спортивного общества стояло множество стран, в том числе и Россия.

Безусловно, вероятность возникновения кризисных ситуаций в разрезе международных взаимоотношений велика, в том числе в сфере международного спорта. Так, еще в годы СССР страна сталкивалась с геополитическими проблемами на мировой международной спортивной арене.

После образования СССР в 1922-м году власти страны неоднократно пытались добиться участия своих спортсменов в международных соревнованиях, в первую очередь шла борьба за допуск советских атлетов на Олимпийские игры.

Еще в 1920-м году главное управление Всевобуча РСФСР направило ходатайство в Международный олимпийский комитет (МОК) об участии восьми спортсменов в Играх в Антверпене, однако организация отказалась приглашать атлетов из Советской России, считая на тот момент полноправным членом комитета МОК от страны представителя прошлого политического режима князя Льва Урусова, эмигрировавшего во времена Гражданской войны.

В 1924 году СССР получил приглашение на Игры в Париж, однако не напрямую через оргкомитет соревнований, а благодаря посредничеству Французского рабочего спортивно-гимнастического союза и Высшего совета по физической культуре РСФСР. Посчитав подобный жест неприемлемым, Советский Союз отказался от участия в Олимпиаде (вплоть до 1952).

Неучастие советских спортсменов в Олимпийских играх в течение 36 лет не сломило национальное спортивное движение. В результате выступления на Играх-1952 в Хельсинки (Финляндия) СССР был одним из лидеров по количеству завоеванных спортсменами медалей [1].

Как же СССР обходился без Олимпийских игр до 1952 года, и, приняв в них участие, спортсмены, показали превосходный результат после длительного перерыва?

В результате революционных событий 1917 г. в России и связанного с ними революционного подъема в странах Европы и Азии, а также в связи с окончанием Первой мировой войны началось возрождение рабочих спортивных организаций, расформированных в годы войны, и создание новых.

23 июля 1921 года в Москве состоялся I Международный конгресс представителей революционных рабочих спортивных организаций России, Италии, Германии, Франции, Чехословакии, Скандинавских стран, Голландии, на котором был создан Международный союз красных спортивно-гимнастических организаций, или Красный спортивный интернационал (КСИ).

Красный спортистерн проводил «Спартакиады» в противовес «буржуазным» Олимпийским играм, проводимым Международным олимпийским комитетом. Первая Всесоюзная спартакиада с участием иностранных гостей состоялась в 1928 году в Москве. В 1932 году происходила Всемирная спартакиада Красного спортистерна.

Приезжали зарубежные спортсмены и в СССР. Большое число иностранных рабочих-спортсменов из Германии, Чехословакии, Норвегии, Финляндии, Латвии присутствовали в СССР на празднике физической культуры в честь 10-й годовщины Октябрьской революции. Несмотря на запреты руководителей Люцернского спортистерна, в 1928 году во Всесоюзной спартакиаде в Москве приняло участие более 600 иностранных спортсменов-рабочих из 12 стран мира.

III Международная рабочая Олимпиада 1937 года в Антверпене была самым значительным событием в международных спортивных связях СССР. В ней приняло участие около 14 000 спортсменов из 15 стран. Спортивная делегация СССР включала свыше 100 спортсменов. Советские атлеты тогда показали ряд результатов на мировом уровне, отчего авторитет советского спорта за рубежом значительно вырос. Советскими спортсменами были одержаны победы в легкой и тяжелой атлетике, боксе, гимнастике, футболе, плавании [2].

Но первыми международными спортивными соревнованиями, в которых участвовал Советский Союз, были не только Рабочие Олимпийские игры и Спартакиады. В сентябре 1922 года состоялась первая международная встреча советских спортсменов – по приглашению Замоскворецкого спортивного клуба в Москву приехала футбольная команда Рабочего спортивного союза Финляндии (ТУЛ). Тогда это событие всколыхнуло всю московскую спортивную общественность. В 1923 году сборная команда РСФСР по футболу впервые выехала за границу, где провела серию игр с командами Германии, Эстонии, Скандинавских стран. В этом же году два советских конькобежца, Яков Мельников и Платон Ипполитов, приняли участие в Чемпионате Европы по конькобежному спорту и Чемпионате мира по конькобежному спорту в классическом многоборье, проводившихся в Норвегии и Швеции, где Яков Мельников даже стал бронзовым призёром Чемпионата мира.

В целом с октября 1917 г. и до 1946 г. Советская Россия и созданный позднее СССР участвовали в мировом спортивном движении только по линии международного рабочего спортивного движения. СССР не участвовал ни в чемпионатах мира и Европы, ни в Олимпийских играх и не состоял в соответствующих международных спортивных организациях.

С 1946 г. Национальные спортивные федерации СССР начали вступать в международные спортивные федерации и участвовать в первенствах

мира и Европы. В 1946 году СССР был принят в состав Международного Олимпийского комитета, одновременно с этим прекратил своё существование Социалистический рабочий спортивный интернационал, занимавшийся в довоенное время организацией альтернативных Олимпийским играм, так называемых «рабочих олимпиад» (советский клон САСИ – «Красный спортинтерн» был распущен ещё в 1937 году).

При этом спортивное рабочее прошлое позволило поддерживать советское спортивное движение на должном уровне. Включение СССР в мировое спортивное сообщество сразу отразилось в результатах: в 1948 г. было улучшено 152 рекорда СССР, из которых более 10% были выше рекордов мира, а к 1958 г. уже более 40% рекордов СССР превышали рекорды мира.

Впоследствии данное явление повторилось, так бойкотирование 65-ью странами запада Олимпиады 1980 года в Москве, из-за ввода советским правительством войск на территорию Афганистана, не сломило российских спортсменов, и в ответ на это в 1984 году советский союз бойкотировали Олимпийские игры в Лос-Анджелесе. Олимпийское движение было на грани краха, но СССР нашел выход из ситуации и в 1984 году были проведены игры Дружба-84, а в 1986 году были проведены Игры доброй воли, где ельчанин Игорь Шкарин стал победителем по дзюдо. На тот период кризис был преодолен благодаря проведению различных мероприятий под руководством Красного спортивного интернационала, в настоящее время данная проблема находится на другом уровне.

Мнение о сложившейся ситуации разделились, одни считают, что Олимпийские игры пройдут без нашего участия, другие считают, что мы можем принять участие, но под нейтральным флагом. Вот что по этому поводу говорят некоторые известные личности. Так, Т.А. Тарасова, заслуженный тренер по фигурному катанию, утверждает: «Лучше участвовать под нейтральным флагом, чем не участвовать совсем» [8]. Комментатор Дмитрий Губерниев настроен и вовсе пессимистично: «Я по-прежнему считаю, что шансы наших минимальны выступить на двух Олимпиадах – зимней и летней. Конечно, движение какое-то есть, но условия совершенно неприемлемые...» [9]. Рассмотрев заявленную проблематику, можно с уверенностью сказать, что отстранение спортсменов от всемирных соревнований и турниров, наложение санкций на страну в современных реалиях является знакомой проблемой для нашего государства, которая имеет политический контекст.

В этой связи встает необходимость создания и развития нового спортивного движения, отличающегося формированием крепких дружественных межгосударственных связей и отсутствием политических игр.

При определении состава альтернативного международного спортивного движения необходимо брать во внимание проведение мировых соревнований в настоящее время, а именно состав стран-участниц. Примером могут стать проводимые с 23 февраля по 5 марта 2023 года II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» в Кузбассе. В 2023 году в Играх приняли участие 814 спортсменов из 12 стран мира (Россия, Казахстан, Таджикистан, Узбекистан, Кыргызстан, Армения, Афганистан, Кувейт, Ливан, Туркменистан, Таиланд) [7], Игры стран СНГ в республике Беларусь, которые пройдут в 2023 году.

Проанализировав исторический аспект, опираясь на существующие игры, мы предлагаем концепцию новых спортивных игр, которые получат название международной спартакиады. Спартакиада – массовое спортивное мероприятие, включающее несколько видов спорта, которое получило своё название от имени римского гладиатора Спартака, воплощавшего в себе мужество, силу, стремление к победе, что свойственно современному спортсмену [5].

Девиз международной Спартакиады: «О, спорт, ты – мир». Данная фраза принадлежит основателю олимпийского движения барону Пьеру де Кубертену, она была взята из сочинения «Оды спорту», за которую барон Пьер де Кубертен получил золотую олимпийскую медаль на конкурсе искусств 1912 года [4]. Эта фраза актуальна и сейчас. Слово «Мир» очень многогранно в нашем случае, мы, с одной стороны, призываем забыть конфликты, с другой стороны, приглашаем к участию всё мировое сообщество.

Главной проблемой международного олимпийского комитета, которая препятствует развитию олимпийского движения, является политизация.

Изначально международный олимпийский комитет был независимой структурой, живущей на продаже трансляций, спонсорстве, но со временем развитие спорта стало невозможно без государственной поддержки, что означало зависимость от политики страны. Данную проблему необходимо решить путем создания условия независимости международного олимпийского комитета от государства за счет дополнительного привлечения спонсоров [3]. Помимо этой проблемы существует ряд не менее важных проблем, таких как терроризм, выбор страны проведения Олимпийских игр.

Организационная структура международного комитета во многом будет схожа со структурой международного олимпийского комитета, так как нет необходимости существенных изменений в слаженном механизме. Выбор страны-хозяйки соревнований будет происходить по демографическому принципу, разные представители стран-участниц могли бы участвовать в голосовании.

Международная спартакиада будет проходить 1 раз в 4 года по нечётным годам. Это позволит спортсменам лучше подготовиться к соревнованиям и повысит значимость соревнований.

Таким образом, можно выделить ряд стран, которые будут способны поддержать формирование нового альтернативного МОК международного спортивного движения, а именно: часть стран бывших советских республик, ряд ведущих государств Азии, многие страны Африки.

Заключение. Рассмотрев политические, исторические аспекты участия России в международном спортивном движении, можно утверждать, что международный спортивный союз претерпевает глубокие кризисные изменения, касающиеся не только нашего государства, но и всего мира. Для выхода страны из существующего переломного состояния, налаживания прочных международных спортивных связей, создания дружественного межгосударственного союза мы предлагаем создание альтернативного международного спортивного движения, которое станет отправной точкой в решении складывающихся ситуаций.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
2. Лазарев С.Е. Советское законодательство 1930-х годов о физкультуре и спорте и его актуальность в наши дни / С.Е. Лазарев // «Гражданин и право». – 2016. – № 9. – С. 3-8.
3. Как МОК дискредитирует свое детище? – Немного о спорте – Блоги – Sports.ru: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://clck.ru/349y5s> (дата обращения: 01.04.2023)
4. Кубертен Пьер де [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://clck.ru/JBAKT> (дата обращения: 03.04.2023).
5. Спартакиада: юнциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://yunc.org/Спартакиада> (дата обращения: 02.04.2023).
6. Россия и Олимпиада 2024: что решили министры спорта западных стран на саммите по бойкоту Игр в Париже [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://clck.ru/349xuV> (дата обращения: 29.03.2023)
7. II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» в Кузбассе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://kuzbass-2023.ru/> (дата обращения: 01.04.2023)
8. Тарасова об отстранении РФ от Олимпиады [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://dzen.ru/a/Y5cvf-4byCm1il0I> (дата обращения 2.04.2023)
9. Острая реакция на возвращение России в мировой спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://www.championat.com/other/article> (дата обращения 1.04.2023)

А.А. Шахов
A.A. Shakhov
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: shakhov-art@yandex.ru

УНИФИЦИРОВАННЫЕ СТЕНДОВЫЕ ЭКСПОЗИЦИИ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ИСТОРИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

В статье рассматривается проблематика разработки концепции создания унифицированных стендовых экспозиций, посвященных истории отечественного студенческого спорта, а также их наполнение информационным материалом. Методы исследования: анализ информационных источников (учебных, научных, периодических), анализ сайтов музея Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» и Исторического центра Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Проведенные исследования позволили разработать концепцию создания унифицированных стендовых экспозиций, посвященных истории отечественного студенческого спорта, а также на этой основе разработать информационный материал. Кроме того, были уточнены ключевые вехи в развитии отечественного студенческого спорта. Данная работа позволит реализовывать единую политику по освещению исторических вопросов, а также упростит работу учреждений высшего образования по созданию музеев спорта.

Ключевые слова: история студенческого спорта, ключевые вехи, унифицированные стендовые экспозиции, информационный материал, музеи спорта, учреждения высшего образования.

В 2023 г. исполняется 100 лет с момента образования государственного органа управления физической культурой и спортом и 30 лет Российскому студенческому спортивному союзу (РССС). К этим датам запланировано проведение серии мероприятий, в том числе Всероссийский историко-патриотический студенческий проект «История студенческого спорта», в рамках которого предполагается разработка методических рекомендаций по созданию в учреждениях высшего образования спортивных музеев. В этой связи мы поставили перед собой цель разработать концепцию создания унифицированных стендовых экспозиций, посвященных истории отечественного студенческого спорта, а также их наполнение информационным материалом.

Методы исследования: анализ информационных источников (учебных, научных, периодических), анализ сайтов музея Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» и Исторического центра Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.

Результаты исследования. Историю отечественного студенческого спорта можно разделить на следующие этапы: дореволюционный период; довоенный период; годы ВОВ; 1946-1957 гг.; 1957-1987 гг.; 1987-1993 гг.; 1993 г. – настоящее время.

По нашему мнению, концепция создания стендовых экспозиций должна опираться на следующие базовые положения:

- использование научного подхода в разработке представляемой информации;
- отражение наиболее важных (судьбоносных, переломных) событий в истории студенческого спорта, а также вклада конкретных людей в данный процесс;
- использование дозированного по объему информационного материала (без перегрузки лишней информацией) с целью повышения качества его восприятия и анализа;
- использование различных форм (образов) при подаче информации: текст, таблицы, тематические фотографии, плакаты, значки, медали, монеты, марки и пр.;
- демонстрация вклада нашей страны в развитие студенческого спорта на международном уровне;
- иллюстрация многообразия форм студенческого спорта;
- использование единообразия в изложении информации и цветовой гаммы ее представления.

Опираясь на данные положения, мы предлагаем следующий информационный материал для унифицированных стендов, посвященных истории отечественного студенческого спорта.

Дореволюционный период. Данный этап мы назвали «Зарождение: 1890-е гг. – 1917 г.», так как уже в конце XIX в. в нашей стране организуются научные исследования, посвященные физическому воспитанию учащейся молодежи, зарождаются многие виды спорта, образуются физкультурно-спортивные общества, формируется концепция физкультурно-спортивного образования, закладываются предпосылки возникновения студенческого спорта. Наибольший вклад в «фундамент» физкультурно-спортивного студенческого движения внес П.Ф. Лесгафт, который являлся теоретиком и практиком физического воспитания молодежи, основоположником отечественной системы физкультурно-спортивного образования.

Еще одним человеком, который принимал непосредственное участие в зарождении студенческого спорта, являлся И.В. Лебедев. Он, будучи студентом Санкт-Петербургского университета, в 1901 г. открыл при данном учебном заведении первый в России студенческий спортивный клуб (Курсы шведской гимнастики и атлетики), который просуществовал до

1905 г. В 1903 г. в клубе занималось более 2000 студентов данного университета и других вузов столицы, среди которых культивировали шведскую гимнастику, тяжелую атлетику, фехтование, бокс. Также он развивал спорт в Лесном и Политехническом институтах. Впоследствии этот человек стал выдающимся деятелем по развитию тяжелой атлетики и борьбы, организатором спортивных мероприятий, ученым и журналистом [7, 11].

К 1914 г. в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов: в Санкт-Петербурге – 13, в Москве – 6, в Киеве – 4 (рис. 1) [5-7].

В 1910 г. была образована Петербургская студенческая спортивная лига, а в 1913 г. – Московская [5, 6]. В 1914 г. обсуждался вопрос о создании Всероссийского студенческого спортивного союза (рис. 2) [2].

Можно заметить преемственность в терминах: студенческий спортивный клуб, спортивная лига, студенческий спортивный союз, которые употреблялись в начале XX в. и используются сегодня.

В студенческой среде наиболее популярными были фехтование, лыжный и конькобежный спорт, гимнастика (сокольская и шведская), футбол (рис. 3, 4), борьба, легкая атлетика.

Довоенный период: 1918 г. – 1941 г. Важными событиями данного этапа стало открытие в 1918 г. первого спортивного вуза нашей страны – Московского института физической культуры (в настоящее время это Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»). В 1919 г. на базе одного из факультетов Курсов Лесгафта был открыт Государственный институт физического образования (в настоящее время это Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, г. Санкт-Петербург).

В 1920-е гг. физическое воспитание и спортивная подготовка становятся важными аспектами высшего образования (рис. 5).

Несмотря на то, что советские спортсмены не участвовали в олимпийском движении, международные спортивные контакты развивались в рамках Красного спортивного интернационала и других организаций (рис. 6).

В 1929 г. вышло постановление Совета Народных Комиссаров СССР о введении физической культуры в учебные планы высших учебных заведений как обязательного предмета. На первых двух курсах физическое воспитание было обязательным, впоследствии оно носило факультативный характер. Программно-нормативной основой физического воспитания студентов выступали комплекс ГТО и ЕВСК. В вузах страны начинают создаваться кафедры физического воспитания, до этого времени преподаватели физической культуры входили в состав непрофильных кафедр [5]. Необходимо отметить, что вопрос по созданию специализированных кафедр вставал и ранее. Так, в 1923 г. во «Врачебной газете» была заметка об откры-

тии в Военно-медицинской академии кафедры физической культуры, которую должен был возглавить первый российский олимпийский медалист А.П. Петров (рис. 7) [1].

Важное место в 1920-е – 1930-е гг. занимали физкультурно-спортивные парады. 1930-е гг. ознаменовались началом проведения комплексных Всесоюзных соревнований среди студентов – Зимних и Летних спартакиад и др.

«В 1936-1937 гг. в стране образуются добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от профессиональной принадлежности. Медицинские вузы, например, входили в ДСО «Медик», педагогические – в ДСО «Учитель», вузы связи – в ДСО «Молния» и т.п. Спортсмены-студенты соревновались, как правило, между собой внутри спортивных обществ» [6].

Годы Великой Отечественной войны. Спортсмены внесли существенный вклад в победу в ВОВ. В первые дни войны на московском стадионе «Динамо» начала формироваться отдельная мотострелковая бригада особого назначения, сокращенно ОМСБОН. В ОМСБОНе защищали Родину 792 спортсмена, среди которых – 155 студентов и 15 преподавателей ГЦОЛИФК им. Сталина. звание Героя Советского Союза были удостоены следующие студенты и преподаватели этого института: Галушкин, Смирнов, Беляев, Мещеряков, Коваленко, Кудачковский, Угрюмов. Колесник и Никитин стали кавалерами орденов Славы – высшей солдатской награды. Волошиной в 1994 г. посмертно присвоено звание Героя Российской Федерации [3 и др.].

Более 700 преподавателей и студентов Ленинградского института физической культуры имени Лесгафта вместе с директором И.И. Никифоровым ушли добровольцами на фронт. В 1942 г. вуз был награжден орденом Красного Знамени, это единственный вуз, который получил боевую награду [8].

Период 1946 г. – 1993 г. В первые послевоенные годы в вузах начинают создавать спортивные клубы, а также восстанавливаться кафедры физического воспитания [5].

В 1957 г. создается всесоюзное студенческое ДСО «Буревестник», которое объединило всех студентов СССР, это событие ознаменовало «золотой» период в развитии студенческого спорта.

В 1959 г. ДСО «Буревестник» вошел в состав Международной федерации университетского спорта (FISU). В том же году состоялась первая Всемирная летняя Универсиада в итальянском Турине, на которой советские спортсмены стали 2-ми в общекомандном зачете. Отечественные студенты участвовали и в других международных комплексных соревнованиях.

ях: Дружеских спортивных играх молодежи и студентов (Бухарест, 1953 г.; Варшава, 1955 г.; Москва, 1957 г.), Парижских университетских играх (1957 г.) [5].

Развитию и популяризации студенческого спорта способствовало проведение: Всесоюзных студенческих спартакиад (1950-е гг.), Всесоюзных летних и зимних студенческих игр (1950-е – 1980-е гг.) и других соревнований [6].

В 1970-х гг. наиболее популярными видами спорта среди студентов были: легкая атлетика, лыжный спорт, волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика, плавание, ручной мяч.

В 1973 г. в г. Москве прошла VII Всемирная летняя Универсиада, придав мощный импульс развитию отечественного спорта.

В 1987 г. большинство ДСО, в том числе и «Буревестник», были объединены в единое общество – Всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов. Как показала последующая история – это решение самым негативным образом повлияло на развитие советского спорта, в том числе и студенческого.

Руководителями ДСО «Буревестник» разных лет были: Ю.А. Парфенов, А.Н. Гриневский-Осадчий, С.Ф. Иванов, М.Д. Елисейкин, И.Н. Акрамовский.

Наиболее выдающимися спортсменами ДСО «Буревестник» являлись многократные олимпийские чемпионы: Лариса Латынина – девятикратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике; Николай Андрианов – семикратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике; Лидия Скобликова – шестикратная олимпийская чемпионка по конькобежному спорту; Александр Медведь – трехкратный олимпийский чемпион по вольной борьбе; Нина Пономарева – двукратная олимпийская чемпионка по метанию диска; Юрий Сисикин – двукратный олимпийский чемпион по фехтованию.

Современный этап. В 1993 г. по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была возрождена единая студенческая спортивная организация – Российский студенческий спортивный союз.

Было возобновлено проведение комплексных студенческих соревнований: Всероссийских летних и зимних универсиад.

Статистика Всероссийских летних универсиад: I, 2008 г. (144 вуза из 59 субъектов РФ); II, 2010 г. (129 вузов из 47 субъектов РФ); III, 2012 г. (120 вузов из 56 субъектов РФ); IV, 2014 г. (126 вузов (в том числе, 1 из Республики Крым) из 56 субъектов РФ); V, 2016 г. (119 вузов из 52 субъектов РФ); VI, 2018 г. (103 вуза из 46 субъектов РФ); VII, 2020 г. (113 вузов из 55 субъектов РФ); VIII, 2020 г. (163 вуза из 63 субъектов РФ и 3 вуза республики Беларусь). По сумме завоеванных общекомандных мест за время проведения Всероссийских летних универсиад: 1 место завоевал

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (4 – золотые медали); 2 место – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (3 золотые медали, 1 серебряная, 1 бронзовая медаль); 3 место – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (1 золотая медаль, 3 бронзовые медали).

Статистика Всероссийских зимних универсиад: I, 2010 г. (54 вуза из 34 субъектов РФ); II, 2012 г. (58 вузов из 36 субъектов РФ); III, 2014 г. (61 вуз из 36 субъектов РФ); IV, 2016 г. (68 вузов из 45 субъектов РФ); V, 2018 г. (61 вуз из 35 субъектов РФ); VI, 2020 г. (78 вузов из 41 субъекта РФ); VII, 2022 г. (71 вуз из 39 субъектов РФ). По сумме завоеванных общекомандных мест за время проведения Всероссийских зимних универсиад: 1 место завоевал Сибирский федеральный университет (2 золотые медали, 3 серебряные, 1 бронзовая медаль); 2 место завоевал Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (2 золотые медали); 3 место завоевал Уральский государственный университет физической культуры (1 золотая медаль, 1 серебряная медаль, 2 бронзовые медали).

С 2009 г. проводятся Всероссийские фестивали студенческого спорта (I – 2009 г., Москва; II – 2010 г., Ульяновск; III – 2011 г., Челябинск; IV – 2012 г., Смоленск; V – 2013 г., Ростов-на-Дону; VI – 2014 г., Смоленск; VII – 2015 г., Екатеринбург; VIII – 2016 г., Пермь; IX – 2017 г., Белгород; X – 2018 г., Коломна; XI – 2021 г., Ижевск; XII – 2022 г., Ульяновск).

Знаковыми событиями для студенческого спорта стало проведение в нашей стране Всемирных Универсиад и чемпионатов мира и Европы среди студентов. В 2013 г. в г. Казани прошла XXVII Всемирная летняя Универсиада, а в 2019 г. в г. Красноярске – XXIX Всемирная зимняя Универсиада. За последние годы в России прошли следующие студенческие чемпионаты мира: по боксу (2008 г., Казань; 2014 г., Якутск; 2018 г., Элиста); гребле на байдарках и каноэ, академической гребле, стрелковому спорту (все в 2012 г., Казань); бадминтону (2016 г., Раменское), спортивному ориентированию на лыжах (2016 г., Тула).

Руководителями РССС разных лет были: А.И. Киселев, О.В. Матыцин, С.Г. Сейранов. О.В. Матыцин с 2015 г. и по настоящее время возглавляет FISU, а с 2020 г. является министром спорта России.

Важно отметить, что с распадом СССР во многих вузах прекратили свою деятельность спортивные клубы и обязанности по развитию студенческого спорта легли на кафедры физического воспитания. Позже происходит их возрождение. Так, в ЕГУ им. И.А. Бунина спортивный клуб был открыт лишь в 2014 г.

В 2013 г. была создана Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК). Деятельность АССК в первые годы своей работы вызывала недопонимание у большинства специалистов, так как было непонятно,

зачем в организациях высшего образования создавать в дополнение к спортивным клубам, которые призваны повышать физическую и спортивную культуру студентов, преподавателей и сотрудников, еще и студенческий спортивный клуб. По такой логике можно открывать и другие структуры: «Спортивный клуб бухгалтеров», «Спортивный клуб лаборантов» и пр. Также не совсем был понятен правовой и организационно-управленческий статус данной организации. В частности, возникал вопрос о том, как студенты, не имея профессионального физкультурно-спортивного образования, могли бы руководить учебно-тренировочным процессом. Впоследствии АССК удалось определенным образом встроиться в систему студенческого спорта. С 2018 г. эта организация является ответственным исполнителем плана по реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г. и Межотраслевой программы развития студенческого спорта.

Заключение. Проведенные исследования позволили разработать концепцию создания унифицированных стендовых экспозиций, посвященных истории отечественного студенческого спорта, а также на этой основе разработать информационный материал. Кроме того, были уточнены ключевые вехи в развитии отечественного студенческого спорта. Данная работа позволит реализовывать единую политику по освещению исторических вопросов, а также упростит работу учреждений высшего образования по созданию музеев спорта.



Рис. 1. Киевский студенческий спортивный кружок, 1912 г. [11]

Всероссійскій студенческій спортивный союзъ.

Московская лига высшихъ учебныхъ заведеній подняла вопросъ о созданіи всероссійскаго студенческаго спортивнаго союза. Въ настоящее время уже предприняты всѣ необходимые шаги съ цѣлью ознакомленія и установленія связей съ спортивными студенческими организаціями Харькова, Кіева, Казани и Одессы. Отъ петербургской лиги высшихъ учебныхъ заведеній уже получено согласіе на участіе въ организаціи всероссійскаго союза. Въ связи съ этимъ поднятъ вопросъ объ устройствѣ въ зимнемъ сезонѣ состязаній по хоккею и лыжамъ между спортивными лигами высшихъ учебныхъ заведеній Петербурга и Москвы.

Рис. 2. Заметка в журнале «Сокол» за 1914 г. о создании Всероссийского студенческого спортивного союза [2]



Рис. 3. Футбольная команда московских студентов, 1914 г. [2]



Рис. 4. Студенческая сборная г. Санкт-Петербурга по футболу, 1913 г. [10]



Рис. 5. Команда регбистов Государственного центрального института физической культуры, 1933 г. [4]



Рис. 6. Команда легкоатлетов Государственного центрального института физической культуры в Праге, 1924 г. [9]

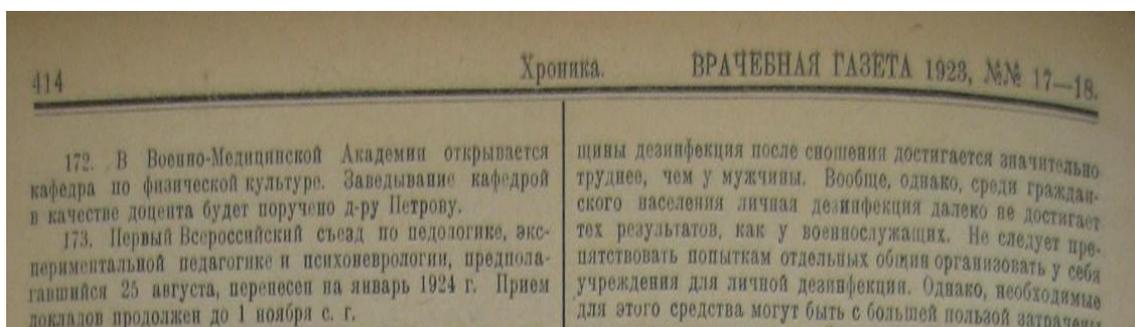


Рис. 7. Заметка об открытии кафедры физической культуры, 1923 г. [1]

Список литературы

1. Врачебная газета. – 1923. – № 17-18.
2. Всероссийский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс] // Сокол. – 1914. – № 3. – Режим доступа: URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/11418-3> (дата доступа: 11.04.2023)
3. ГЦОЛИФК в годы Великой Отечественной войны. ОМСБОН. Раздел 1. На защите Москвы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://museum.sportedu.ru/content/gtsolifk-v-gody-velikoi-otechestvennoi-voiny-omsbon-razdel-1-na-zashchite-moskvu> (дата доступа: 11.04.2023)
4. Играем в регби! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <http://museum.sportedu.ru/content/igraem-v-regbi> (дата доступа: 11.04.2023).

5. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.

6. Линдер В.И. На крыльях «Буревестника». История студенческого спорта / В.И. Линдер и др. – Москва: «Спорт», 2019. – 185 с.

7. Михайлов Б.А. История развития студенческого спорта в вузах России и Санкт-Петербурга в начале XX века / Б.А. Михайлов С.Ш. Намозова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 18-21.

8. Однобокова Л. В Кавголово готовили партизанские отряды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <http://vsevesti.ru/2015/04/15/в-кавголово-готовили-партизанские-от/> (дата доступа: 11.04.2023)

9. Спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <http://museum.sportedu.ru/content/sport> (дата доступа: 11.04.2023)

10. Футбол – первые шаги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//u112/upload/futbol_pervye_shagi_1.pdf (дата доступа: 11.04.2023)

11. Чествование И.В. Лебедева // Русский спорт. – 1912. – № 52.

И.А. Шенец¹

I.A. Shenets

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
(Гомель, Беларусь)*

FranciskSkorina Gomel State University, Gomel

E-mail: solomennik@gsu.by

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ПОДРОСТКАМИ 14-16 ЛЕТ

Работа представляет собой комплексное исследование динамики физического развития, развития силовых способностей и функциональной подготовленности подростков 14-16 лет под влиянием занятий по разработанной методике атлетической гимнастики.

На основании анализа и обобщения значительного эмпирического материала автором выявлены основные методические требования, предъявляемые занятиями по атлетической гимнастике к подросткам 14-16 лет.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, подростки, физическое развитие, методика, силовая подготовка.

Введение. Наиболее важное значение занятия силовыми упражнениями приобретают в подростковом возрасте, так как в этот период происходит активный рост и формирование организма.

¹ Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Г.И. Нарский.

С 18 лет многие выпускники общеобразовательных учреждений приступают к трудовой деятельности или отправятся служить в вооруженные силы Республики Беларусь. Именно поэтому в данной работе мы акцентировали внимание на возрасте 14-16 лет, который является сенситивным для развития силовых способностей.

Атлетическая гимнастика направлена на поддержание физической подготовленности, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим ежедневным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Силовой подготовке учащихся общеобразовательных учреждений не уделяется должного внимания. Как правило, в ней находят место только отдельные положения этой методики общего курса физического воспитания [5]. Придя в вооруженные силы, не все призывники умеют подтягиваться, не говоря уже о более сложных элементах военной подготовки.

Как показал анализ средств периодической печати, только до двадцати процентов школьников здоровы, а около пятидесяти процентов детей нашей страны имеют различные отклонения в функциональных и морфологических показателях организма. Примерно у тридцати шести процентов учащихся диагностируются хронические заболевания дыхательной, нервной, опорно-двигательной, пищеварительной и других систем [3]. Причем, за время обучения в школе численность здоровых детей сокращается в четыре – пять раз и к моменту выпуска составляет всего три – четыре процента.

Занятия атлетической гимнастикой с подростками 14-16 лет позволяют увеличить силовые способности, научить выполнять поставленную задачу, преодолевая боль и усталость, развить такие черты характера, как сила воли и дисциплинированность [1].

Также занятия атлетической гимнастикой помогают избавиться от депрессивного состояния и повысить настроение, так как во время занятий с отягощениями организм вырабатывает эндорфины, называемые гормонами счастья [4]. Обладая хорошим атлетическим телосложением, молодой человек повысит свою самооценку, не будет психологических барьеров в общении с противоположным полом, что зачастую характерно для неуверенных в себе юношей [2].

Цель работы: изучить эффективность разработанной методики занятий атлетической гимнастикой в физическом развитии, развитии силовых способностей и функциональной подготовленности подростков 14-16 лет.

Методы исследования. В магистерской работе применялись следующие методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

- антропометрические измерения;
- тестирование общих силовых способностей и силовой выносливости;
- тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- методы математической статистики.

Результаты исследования. Результаты, полученные на первых измерениях, показали, что испытуемые КГ и ЭГ по физическому развитию, развитию силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости, функциональной подготовленности существенно отстают от средней возрастной нормы, определенной программой физического воспитания.

Спустя шесть месяцев занятий в КГ индекс Кеттле по-прежнему имеет отрицательную динамику $-0,29\%$, так как при прежнем росте масса тела под влиянием гиподинамии и несбалансированного питания еще более увеличилась и составила $80,18 \pm 4,07$ кг по отношению к $79,95 \pm 3,95$ кг на первых измерениях.

Каллиперометрия подкожно-жировых складок также показала негативные изменения в уровне подкожного жира на косых мышцах живота – $33,8 \pm 3,64$ мм к $33,9 \pm 3,98$ мм, динамика отрицательна – $-0,29\%$. Уровень развития силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости изменился незначительно ($P < 0,95$): подтягивание – $4,00\%$, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту – $3,46\%$, сгибание-разгибание рук в упоре лежа – $3,64\%$, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – $6,1\%$, вис на гимнастической стенке с поднятыми прямыми ногами под углом 90° – $2,36\%$. Переносимость динамической нагрузки в пробе Руфье изменилась на $0,65\%$ с $15,4 \pm 0,34$ ПСД до $15,5 \pm 0,43$ ПСД – по-прежнему трактуем пробу как результат «плохо». Адаптационный потенциал системы кровообращения изменился на $0,59\%$ с $3,42 \pm 0,03$ АП до $3,4 \pm 0,03$ АП.

В ЭГ в результате шестимесячных занятий атлетической гимнастикой и кардиотренировкой индекс Кеттле улучшился на $6,53\%$ с $447,74 \pm 24,49$ до $420,28 \pm 16,19$, так как при прежнем росте масса тела снизилась на $6,45\%$ с $78,26 \pm 3,9$ кг до $73,52 \pm 2,54$ кг. Толщина жира в подкожно-жировых складках на косых мышцах живота снизилась с $33,6 \pm 3,55$ мм до $25,1 \pm 2,16$ мм на $33,86\%$, причем трое испытуемых под влиянием занятий атлетической гимнастикой добились пропорциональности телосложения, а кардиотренировка позволила снизить избыточную жировую массу. Уровень развития силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости существенно возрос ($P > 0,95$): подтягивание – $50,33\%$, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту – $14,15\%$, сгибание-разгибание рук в упоре лежа – $48,53\%$, сгибание и разгибание рук в упоре

на брусьях – 81,39%, вис на гимнастической стенке с поднятыми прямыми ногами под углом 90° – 186,98%. Переносимость динамической нагрузки в пробе Руфье возросла на 40,52% с $16,3 \pm 0,37$ ПСД до $11,6 \pm 0,45$ ПСД – хороший уровень. Адаптационный потенциал системы кровообращения в ЭГ улучшился на 20,62% с $3,51 \pm 0,03$ АП к $2,91 \pm 0,04$ АП.

Обсуждение. Занятия атлетической гимнастикой по разработанной методике за короткое время:

- повысили уровень физического развития;
- развили силу, силовую выносливость, скоростно-силовую выносливость;
- улучшили функциональные показатели работоспособности кардиореспираторной системы подростков 14-16 лет.

Произошедшие под влиянием занятий атлетической гимнастикой по разработанной методике изменения в физическом развитии, физической подготовленности и функциональных показателях организма имеют большое значение как для дальнейшей полноценной службы в вооруженных силах Республики Беларусь, так и для трудовой деятельности во всех профессиях.

Исходя из полученных результатов, разработанную нами методику можно применять и в дальнейшем при построении занятий с подростками 14-16 лет.

Список литературы

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / Е.В. Григорьева. – Москва: Юрайт, 2020. – 183 с.
2. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / А.О. Дробинская. – Москва: Юрайт, 2020. – 415 с.
3. Каменская В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / В.Г. Каменская. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 304 с.
4. Мотылянская Р.Е. и др. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко, В.Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 14-22.
5. Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь: электрон. сб. материалов респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. Гос. Ун-т; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2021. – 26 с.

Л.И. Шенявская, Ф.Ш. Коджакова¹
L.I. Shenyavskaya, F.S. Kojakova
Ростовский государственный университет
путей сообщения (Ростов-на-Дону, Россия)
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don
E-mail: lubovsenavskaa26@gmail.com

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Деятельность медицинских работников сопровождается большим количеством стресс-факторов, вызванных систематическим контактом с разными людьми. В статье анализируются причины эмоционального выгорания у студентов-медиков, а также определяется роль физической активности в профилактике данного синдрома. Автор приходит к выводу, что применение физических нагрузок на постоянной основе в течение дня способствует снижению психоэмоционального напряжения студентов. Предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков посредством повышения роли физической активности, путем создания программ по преодолению стресса и выгорания позволяет не только уйти от негативных последствий некачественной медицинской помощи, но и повысить уровень благоприятного психологического контакта с пациентом.

Ключевые слова: физические нагрузки, синдром эмоционального выгорания, медицинские работники, стресс.

Введение. Синдром эмоционального выгорания является распространенным состоянием, исследуемым в психологии, и представляет собой эмоциональное и физическое истощение организма. Такое состояние организма может возникнуть при продолжительном влиянии стрессов в учебной или рабочей практике. Данное состояние является предметом изучения многих ученых, так как статистика показывает увеличение количества лиц, подверженных эмоциональному выгоранию, в связи с чем данная проблема является актуальной. В деятельности медицинских работников данная проблема имеет весомое значение, так как оказывает влияние на поведение и черты характера, необходимые для исполнения работы.

Таким образом, целью данной статьи является изучение роли физической активности в профилактике синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков.

Методы исследования. В исследовании темы профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков использовались

¹ Научный руководитель – старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы И.А. Шибанова; кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта – С.Н. Пожидаев.

такие методы, как сравнительный анализ, методы поиска информации, обобщения и синтеза полученных данных.

Результаты исследования. Состояние эмоционального истощения ведет к искажению когнитивной и эмоциональной сфер личности, при этом нередко сопровождается физической усталостью, отсутствием энергии и сил. Среди симптомов эмоционального выгорания у студентов-медиков можно выделить: духовное истощение, продолжительное состояние усталости, утомление на психофизиологическом уровне, а также отсутствие удовлетворения при выполнении рабочих или учебных обязанностей. Статистика показывает, что синдром эмоционального выгорания появляется после пяти – десяти лет работы, но на сегодняшний день психологи и психотерапевты, при проведении многочисленных исследований, пришли к выводу о том, что эмоциональное выгорание участилось в категории молодых людей (студентов вуза). Причем, появление данного состояния возникает в более короткие сроки. Предпосылками к возникновению физического и эмоционального истощения может быть чрезмерный поток информации, частые стрессы из-за экзаменов, а также неуверенность в правильности выбора профессии.

У студентов-медиков можно выделить следующие симптомы эмоционального выгорания:

– физические, которые включают в себя потерю энергии, быструю утомляемость, постоянную головную боль, систематическую усталость, проблемы со сном, а также нарушение обмена веществ;

– поведенческие и психологические, включающие в себя ригидность, чувство безразличия ко всему, плохое настроение и состояние, раздражительность, вспыльчивость, уменьшение активной деятельности, нейротизм, эгоцентричность, потерю желания заниматься любимым делом, а также чувства вины, из-за нежелания учиться, разочарованности в себе и окружающих людях [1].

С. Умняшкина и М. Агапова считают, что низкая тенденция продвижения личности к самоактуализации в учебной или рабочей деятельности провоцирует состояние эмоционального истощения и выгорания. Также зависимость от акцентуаций и психических особенностей студентов-медиков является важным фактором развития синдрома эмоционального выгорания.

К примеру, наиболее подверженными возникновению эмоционального выгорания, уже на первом курсе обучения, являются студентки-девушки с повышенной лабильностью и тревожностью. Исследования, проведенные среди студентов медицинских вузов Англии и Нидерландов, показывают, что около 25% студентов первых курсов подвержены депрессии и эмоциональному выгоранию [3].

В связи с этим нами определены, благотворно воздействующие на психо-эмоциональное состояние человека возможные меры профилактики:

- приведение в норму режима дня;
- занятия физической культурой;
- занятия саморегуляцией и медитацией;
- развитие навыков тайм-менеджмента;
- четкого разделения границ между учёбой, работой и отдыхом;
- целесообразного использования перерывов;
- совмещения и переключения на различные виды деятельности;
- выстраивания доверительных отношений с другими людьми;
- использования, в терапевтических целях, творческих активностей в сфере искусства;
- посещения консультаций с психологом.

Важными составляющими в профилактике стрессоустойчивости и эмоционального истощения студентов-медиков являются здоровый образ жизни, полноценный сон, сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки. Все это способствует снятию эмоционального и физического напряжения.

Одним из ключевых методов профилактики и предотвращения синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков является двигательная активность. Во время стресса в кровь человека выделяются гормоны, которые повышают уровень энергии и работоспособность организма. К этим гормонам относятся кортикоиды – адреналин и норадреналин. В случае, если двигательная активность не осуществляется, то высокая концентрация кортикоидов повышает уровень тревожности, при этом усиливая негативное воздействие разного рода стрессоров на организм человека. Хорошую разгрузку в данном случае могут дать ходьба, бег, плавание, танцы.

Обсуждение. Систематические занятия физическими упражнениями являются естественным транквилизатором, во время выполнения которых, отрицательные эмоции высвобождаются совместно с потраченной энергией. Пожидаев С.Н. отмечает, что физическая активность способна увлечь студентов, переключиться от напряженных учебных будней, улучшить здоровье и поднять работоспособность [2]. При всем этом, в процессе физической активности выделяются гормоны эндорфины, содержащие морфин, вследствие чего и возникают положительные биохимические реакции в организме. Физическая нагрузка способствует снижению уровня стресса, а также вызывает чувство «мышечной» радости и ощущение легкости, свободы во всем теле.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что применение физических нагрузок на постоянной основе в течение дня способствует снижению психоэмоционального напряжения студентов. В процессе выполнения даже короткой десятиминутной разминки снижается уровень ситуативной тревоги. Использование физической активности в повседневной жизни также служит способом отвлечения от проблем и выгораний. Уро-

вень психического напряжения за небольшой промежуток времени помогают снизить простые физические упражнения в виде широких свободных движений руками, ногами, туловищем, спонтанного танца. Это снимает ощущения подавленности и скованности, отстраненности и опустошенности.

Таким образом, деятельность медицинских работников является одной из самых непростых и ответственных видов человеческой деятельности, содержащей большое количество не только физической, но и умственной нагрузки, а также морально-этического стресса. Предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков посредством повышения роли физической активности, путем создания программ по преодолению стресса и выгорания позволяет не только уйти от негативных последствий некачественной медицинской помощи, но и повысить уровень благоприятного психологического контакта с пациентом.

Список литературы

1. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость личности: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Москва: Перо, 2016. – 196 с.
2. Пожидаев С.Н. и др. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С.Н. Пожидаев, В.А. Литвинов, Ж.В. Пасечник [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII международной научно-практической конференции, Ставрополь, 04 декабря 2021 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. – С. 470-474.
3. Сидоров П.И. Синдром профессионального выгорания / П.И. Сидоров. – Архангельск: СГМУ, 2017. – 175 с.

К.В. Югай, Н.Д. Осипов
K.V. Yugay, N.D. Osipov

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королёва (Самара, Россия)
Samara National Research University named after
Academician S.P. Korolev, Samara
E-mail: iugaikostya@gmail.com*

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО САМБО В РОССИИ НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ДЗЮДО В ЯПОНИИ

Цель исследования: выявить эффективность предлагаемых условий развития студенческого дзюдо в Японии и самбо в России. В статье приводятся предложения по развитию студенческого самбо в России. Автор акцентирует внимание на том, что в системе развития дзюдо в Японии есть ряд интересных особенностей, которым в России не уделяется должного внимания, в частности, при поступлении в ВУЗы России профессиональные достижения самбистов никак не учитываются приёмной комиссией, в отличие от вузов Японии. В заключении делается вывод о том, что необхо-

димо развивать этот вид борьбы в каждом вузе, поскольку активное развитие самбо повлечёт за собой формирование здоровой и сильной нации с правильными моральными ценностями и чувством патриотизма.

Ключевые слова: самбо, национальный вид спорта, развитие, студенческий спорт.

Введение. Современный этап развития студенческого спортивного движения в России характеризуется появлением новых задач в сфере физического воспитания и спорта в высшей школе. 27 ноября 2019 Минспортом России и Минобрнаукой России приказом № 981 была утверждена Межотраслевая программа по развитию студенческого спорта. Особое внимание в программе уделяется развитию студенческого спорта, как одного из основных направлений государственной политики в развитии физической культуры и спорта России.

На сегодняшний день в развитии студенческого спорта России намечается новый вектор развития. С созданием студенческих спортивных лиг стало проводиться много значимых турниров, где победы в соревнованиях приносят не только славу обладателям медалей, но и престиж вузам, которые представляют спортсмены. В связи с созданием «Всероссийской студенческой лиги самбо» перед специалистами в области самбо появляется первичная задача – создать эффективную систему развития студенческого самбо. Однако с предлагаемыми современными программами обучения и другими приоритетами во внутренней политике вузов, самбо и спорт в целом могут отойти на второй план.

Методы и организация исследования. Самбо (самооборона без оружия) – наш национальный вид спорта! Это вид спортивного единоборства, который впитал в себя самые эффективные практики приемов борьбы, возникших в разных странах и республиках Советского Союза. Элементы кулачного боя, дзюдо, джиу-джитсу и многих других разновидностей силовых единоборств были гармонично вписаны в новый вид самообороны. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Дзюдо в Японии, как и самбо в России, является национальным видом спорта. Как известно, дзюдо у себя на родине очень популярно, на данный момент нет страны, где оно более развито.

Главным приоритетом в программе развития спорта Федерации Дзюдо Японии является развитие детско-юношеского спорта, в результате чего в настоящий момент почти при каждой крупной школе есть секция дзюдо, где вплоть до выпуска ученики выступают на соревнованиях именно за свою школу. Одним из первых соревнований для начинающих свой путь в дзюдо японцев становится Чемпионат Японии среди школ.

Сразу после выпуска из школ подростки поступают в высшие учебные заведения. Японские абитуриенты могут попасть в университеты и институты разными путями: можно сдать экзамены на общих основаниях и участвовать в общем конкурсе, но также есть и возможность получить грант на обучение за выдающиеся спортивные заслуги. И именно студенческое дзюдо является очень важным звеном в общей иерархии дзюдо в Японии. Во всех вузах в обязательном порядке имеется додзэ (зал для занятий дзюдо), где занимаются как уже раскрывшиеся на юношеском уровне дзюдоисты, так и новички, которые, только попав в университет, решили начать заниматься дзюдо.

Чемпионат Японии среди студентов является чуть ли ни главным спортивным событием национального уровня: на трибунах всегда аншлаг, многие студенты и преподаватели приезжают на него, чтобы поддержать свои институты и университеты, а многие любители дзюдо просто приходят насладиться борьбой настоящих мастеров, которых в Японии совсем немало.

В системе развития дзюдо в Японии есть ряд интересных особенностей, которым в России не уделяется должного внимания. В данной статье мы решили остановиться именно на них.

Говоря о развитии студенческого самбо, стоит помнить, что студенты – это бывшие школьники. И, к сожалению, многие впервые сталкиваются с самбо, только поступив на первый курс вуза. Обращаясь к примеру Японии, можно сделать вывод, что уделять внимание данному единоборству нужно уже со школьной скамьи. Работы в этом направлении идут в рамках проекта «Самбо в школу», но до сих пор далеко не в каждой школе уроки физкультуры проходят в формате тренировок по самбо.

Также стоит отметить, что при поступлении в ВУЗы России профессиональные достижения самбистов никак не учитываются приёмной комиссией, в отличие от вузов Японии. Для студентов-дзюдоистов, показывающих спортивные результаты, создан оптимальный подход в совмещении учебно-тренировочного процесса с учебной деятельностью в вузе. В показателях рейтинга вузов Японии учитываются результаты сборной команды университета по дзюдо. И здесь стоит отметить, что член национальной сборной Японии по дзюдо является студентом университета или уже имеет высшее образование. Круто! Не правда ли!

Результаты исследования. Развить студенческое самбо в России до такого уровня вполне нам по силам!

На данный момент идёт хорошая популяризация нашего вида спорта через различные СМИ. Взаимодействие школьной и студенческой лиг самбо осуществляется, но пока, на наш взгляд, не очень слажено.

По этому поводу можно внести ряд предложений:

1. Без особых проблем в каждом университете можно создать условия для занятий самбо. Это помещение и настил «борцовский ковер».
2. На спортивных базах университетов проводить профориентацион-

ные соревнования по самбо совместно с представителями программы «Самбо в школу». Победители и призёры этих соревнований получают право льготного поступления в вуз.

3. Студент-самбист, показывающий высокий спортивный результат, учится по индивидуальному графику с получением спортивной стипендии.

4. Законодательно внести в отчеты вузов графу развития национального вида спорта «Самбо» в университете.

Заключение. Активное развитие самбо повлечёт за собой формирование здоровой и сильной нации с правильными моральными ценностями и чувством патриотизма.

Потенциал для развития самбо в России велик, если взять за опыт систему развития дзюдо в Японии, можно сделать самбо национальным достоянием России, которое будет приносить пользу не только студентам-самбистам, но и гражданскому обществу в целом.

Список литературы

1. Иваненков С.П. Проблемы социализации современной молодежи / С.П. Иваненков. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Санкт-Петербург: Архей, 2008. – 336 с.

2. Каспэ С. Российская цивилизация и идеи А. Дж. Тойнби / С. Каспэ // Свободная мысль. – 1997. – № 2. – С. 76-83.

3. Ковалева А.И. Подростки смутного времени. К проблемам социализации старшеклассников / А.И. Ковалева, С.П. Степанов // Социологам. Исследования. – 1998. – № 8. – 70 с.

4. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А.А. Передельский. – Москва: Физич. Культура, 2008. – С. 45-51.

5. Табаков С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва: Советский спорт, 2004. – 236 с.

Д.К. Ярлыков¹

D.K. Iarlykov

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

(Елец, Россия)

Bunin Yelets State University, Yelets

E-mail: shakhov-art@yandex.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЕКЦИИ РАФТИНГА В ГОРОДЕ ЕЛЬЦЕ

В статье рассматривается история развития гребных видов спорта в г. Ельце. Анализируется развитие этих видов спорта в других регионах России. Отмечаются сложности культивирования гребного спорта. Намечаются перспективы развития

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания А.А. Шахов.*

рафтинга в г. Ельце, поскольку на реке Быстрая Сосна имеются пороги 3 категории сложности, единственные в Липецкой области. При масштабном развитии рафтинга будет развиваться водный туризм и будет наблюдаться повышение общей физической подготовки среди детей и молодёжи

Ключевые слова: рафтинг, гребной слалом, физическая культура, спорт.

Введение. Энергичное применение физической культуры и спорта в поддержании и улучшении здоровья нации является залогом сильного государства. В представленной работе рассматривается актуальность и необходимость развития рафтинга как спортивной гребли, так и водного туризма в городе Ельце. В статье также предоставляются варианты к внедрению данных видов гребного спорта в городе Елец.

Цель – выявление наиболее благоприятных вариантов развития рафтинга в городе Елец.

Задачи. Проанализировать развитие рафтинга в других городах, выявить положительные изменения в городе Елец при открытии секции рафтинга.

Методы исследования: анализ статей и опрос специалистов по рафтингу.

Результаты исследования. Гребной спорт в СССР и современной России был достаточно развитым видом спорта. Первые сведения о гребном спорте Ельца относятся к 1910-м годам, с ним связано спортивно-гимнастическое общество «Сокол», которое культивировало многие виды спорта на тот момент, в том числе и гребной спорт. Как пишет газета «Елецкий дневник», у них была лодочная станция, находящаяся на р. Быстрая Сосна около часовни митрополита Алексея. Она включала в себя пристань с пятью гребными лодками (рис. 1).

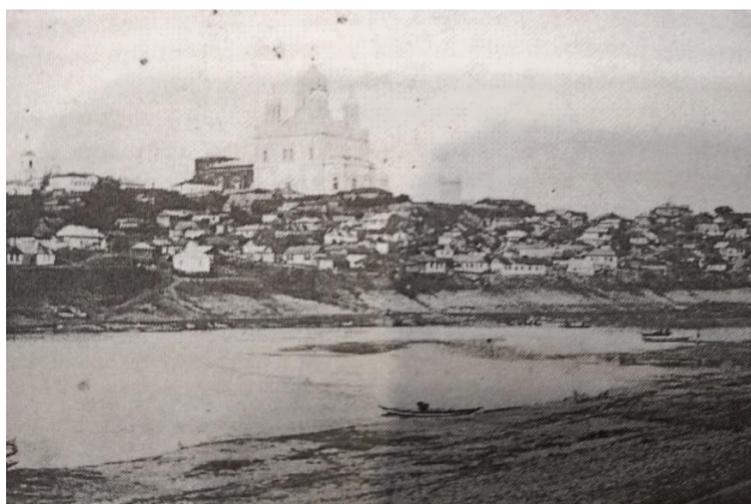


Рис. 1. Дореволюционное изображение часовни митрополита Алексея [2]

В послевоенные годы большое распространение получил водный туризм в детской и юношеской среде, его и принято считать «Золотым временем» елецкого туризма, а организатором «елецких мореходов» на то время был педагог Борис Григорьевич Лесюк (рис. 2).



Рис. 2. Борис Григорьевич Лесюк [8]

С индустриализацией в конце 50-х и начале 60-х годов 20-го столетия и развитием профсоюзного движения при предприятиях города Ельца возникают секции водного туризма на заводах. Большими энтузиастами этого вида туризма были директора заводов «Эльта» (А.Т. Харченко) и «Гидропривод» (Атаманов).

Также зачинщиками на заводе «Эльта» в этом виде туризма были Анатолий Бухтояров и Владимир Есеков, уроженцы Рязани. Они переняли традиции водного туризма с тех месс и, переехав в город Елец, возглавили клуб водного туризма. Были совершены многочисленные походы по рекам таких регионов, как Якутия, Алтай, Башкортостан, Карпаты, Алтайский край, Иркутская область в период с 1970 по 1985 года.

В связи с распадом Советского Союза и прекращением государственного финансирования замирает деятельность секций водного туризма, как и всех других спортивных секций, и только спортсмены любители, верные своему увлечению, продолжали сплавляться по горным рекам России.

Только в 2000-х годах в связи с культивированием и появлением качественного водного снаряжения (гидрокостюмы, байдарки, катамараны,

рафты, каяки, шлемы, спасательные жилеты и др.) появилась возможность развития водного туризма с уже новым, качественным снаряжением. В частности, и в городе Ельце.

В настоящее время получил развитие такой вид спорта, как рафтинг. Еще два десятилетия назад это слово вряд ли вызывало ассоциации с чем-либо у среднестатистического человека из СНГ. Мало кто при слове «отдых» представляет изнурительный сплав на надувных лодках по порожистым руслам буйных горных рек, но все больше и больше туристов, которые ищут острые ощущения, приобщаются к этому спорту. Как это ни странно, рафтинг существует не только как забава, но и как вид довольно серьезного вида спорта. Во всероссийский реестр видов спорта он попал в 2003 году и активно популяризируется по сегодняшний день как один из самых экстремальных видов спорта [6].

Перед тем как открывать какой-либо вид спорта, всегда возникает вопрос: «Есть ли «резон» финансировать, тратить силы и время на развитие этого вида спорта?». Такой же вопрос возник и при планировании открытия рафтинга в городе Ельце. И тут сразу стоит вспомнить интересную историю развития рафтинга в Алтайском крае и слова Алтайской региональной ассоциации туризма: «Рафтинг на Алтае является самым востребованным и популярным видом активного отдыха, что ежегодно доказывают тысячи туристов со всех концов света» [7].

Конечно, сложность рек Липецкой области не сравнится с реками Алтая и других горных районов России, но для начальной подготовки спортсменов детских и юношеских возрастов в Елецком районе вполне достаточно двух порогов 3 категории сложности на реке Быстрая Сосна, тем более пороги такой сложности единственные в Липецкой области. На Ольшанский порог приезжают представители рафтинга с Липецка, Старого Оскола, Москвы. Также на Ольшанском пороге ежегодно под руководством Владимира Александровича Сабетова проводится чемпионат ЦФО по рафтингу и планируется провести Чемпионат России.

При масштабном развитии рафтинга будет наблюдаться повышение общей физической подготовки среди детей и молодёжи, что доказывают работы специалистов по рафтингу Володина В.Н., Михайлова Т.В.: «Процесс гребли состоит из ритмично следующих друг за другом гребков и требует от спортсменов высокого уровня ОФП. Требование к высокому уровню общей физической подготовки обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью» [1, 3-5].

В данный момент в городе Ельце есть несколько спортсменов, занимающихся данным видом спорта и старающихся его развивать: Захаров Вя-

чеслав, Терехов Василий, Сергей Трубицин, Игорь Меренков, Сергей Белых.

Проведя с ними беседу, автор статьи сделал акцент на вопрос: «Что, по вашему мнению, больше всего тормозит развитие рафтинга в Ельце?». Все отметили главной причиной дороговизну спортивного оборудования. Например, средняя цена 6-местного рафта составляет 150 тысяч рублей, а для каждого участника необходим гидрокостюм – 10 тысяч р., спасательный жилет – 5 тысяч р., шлем – 3 тысячи р. В настоящее время всё спортивное оборудование приобретается за свой счёт, что является препятствием для развития данного вида спорта.

Для решения данной проблемы и продвижения мероприятий, связанных с соревновательной, тренировочной и туристической деятельностью, необходимо провести комплекс мер. Прежде всего, организовать финансирование из разных категорий бюджета и внебюджетных средств (федеральный, областной, местный или средства предприятий).

Необходимо начать пропаганду рафтинга среди детей и молодёжи Ельца путём бесед, публикации статей в местной прессе, размещение рекламы на интернет ресурсах (В контакте, Одноклассники, Телеграмм). После привлечения необходимого числа желающих необходимо создать клуб рафтинга через комитет городского спортивного управления.

Следующим этапом должно стать создание материальной базы для аренды или постройки помещения для встреч клуба, тренировок и хранения снаряжения. Закупка спортивного оборудования включает рафт 6-местный (2 шт., вёсла (12 шт.), гидрокостюмы (12 шт.), шлемы (12 шт.), спасательные жилеты (12 шт.). Проводить встречи клуба, тренировки и хранить инвентарь можно на базе ЕГУ спортивного факультета.

Выводы. 1. Благодаря развитию рафтинга в Ельце будет развиваться водный туризм. Всё больше туристов-водников будет стекаться в город, чтобы отточить своё мастерство или отдохнуть на природе, так как в ближайшей округе серьёзных порогов для рафтинга нет. Также из-за развития водных видов спорта будет наблюдаться повышение общей физической подготовки и улучшение здоровья граждан Ельца.

2. Решение выше перечисленных проблем будет возможно только при использовании комплексного подхода, включающего распределение ответственности, достаточное обеспечение ресурсами (человеческими, финансовыми, информационными), планированием и оценкой результатов, разрабатываемых и реализуемых программ. Помимо того, функционирование системы спорта не может осуществляться без поддержки со стороны государства, то есть экономического, социального, организационно-правового обеспечения.

Список литературы

1. Володин В.Н. Методика обучения гребному слалому на этапе начальной подготовки / В.Н. Володин. – Тюмень: Вектор Бук, 2008. – 48 с.
2. Горлов В. Елец веками строился / В. Горлов, А. Новосельцев. – Елец, 1993. – 439 с.
3. Жирнов А.В. Методика совершенствования техники гребной локомоции квалифицированных байдарочников / А.В. Жирнов, К.Н. Сергиенко, Ю.А. Юхно // Проблема спортивной кинезиологии: материалы междунар. науч. конф., 26-28 ноября 2009 г. – Малаховка: Мгафк, 2009. – С. 120-124.
4. Михайлова Т.В. Гребной спорт / Т.В. Михайлова и др. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
5. Плеханов Ю. Гребной слалом / Ю. Плеханов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 30.
6. Редькин А.Г. 25 лет профессиональному туристскому образованию в алтайском государственном университете (часть 1) / А.Г. Редькин, А.В. Дудник // Наука и туризм: стратегии взаимодействия. – 2018. – № 9. – С. 5-13.
7. Стариков С.С. Рафтинг как вид спорта Волжский политехнический институт (Филиал) Волгоградского государственного технического университета [Электронный ресурс] / С.С. Стариков и др. – Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 23.04.2023)
8. Ширяев Ю.В. Секрет учительской души / Ю.В. Ширяев. – Елец: МУП «Типография», 2009. – 176 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
<i>Акопян А.В.</i> Стратегия многолетней технико-тактической подготовки во всестилевом каратэ	6
<i>Андрущенко О.П.</i> Развитие координационных способностей у студентов СПО неспортивного профиля на занятиях физической культурой	12
<i>Бабайцев Л.А.</i> Травмы в настольном теннисе: возникновение, виды, профилактика	17
<i>Бабкина Э.Э.</i> Методика обучения прыжкам в высоту обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры	22
<i>Базяк А.С., Чеботарева А.А., Барбашина Л.В.</i> Решение оздоровительных задач средствами физической культуры в дошкольном образовательном учреждении	29
<i>Бородянская А.С., Кулагин В.В., Федоров С.Ю.</i> Медицинское сопровождение спортсменов разных возрастных групп в соревнованиях по тхэквондо, самбо и рукопашному бою в Тульской области	41
<i>Быкова О.Ю., Полковников А.Ю.</i> Бинарные уроки в школе: английский язык и физическая культура	45
<i>Василенко Т.Ю.</i> Исследование аспектов влияния студенческого спортивного клуба на разные сферы жизни студентов	51
<i>Векина В.В., Калинина Е.А.</i> Развитие лыжного спорта в СССР в 1930-е годы	58
<i>Гончар Н.А.</i> Взаимосвязь пространственно-временных характеристик прыжка в длину в группах начальной подготовки	63
<i>Горбачев М.М.</i> Структура тренировочных нагрузок спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге	66
<i>Горовенко Д.В.</i> Национальная студенческая шахматная лига	70
<i>Горовенко Д.В.</i> Формирование интеллектуальных ценностей у студенческой молодежи посредством вовлечения в шахматную культуру	74
<i>Городов С.С.</i> Электромиография в оценке силовых способностей спортсменов	78
<i>Дунаева Т.В.</i> Профессиональный и любительский спорт как источник дохода в современных условиях	81
<i>Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н.</i> Влияние социальной сети на повышение уровня физической активности студентов	88
<i>Калинина Е.А., Смирнова А.Ю.</i> Развитие футбола Карелии в 1930-е годы	93
<i>Ковшиенко Ю.В.</i> Олимпийское образование в дошкольных учреждениях Республики Беларусь	101

<i>Котеленко А.Е.</i> Сравнительный анализ физических нагрузок в скалолазании и ледолазании	106
<i>Кулешова В.А.</i> Фитнес-технологии в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста	110
<i>Ларин А.Р.</i> Методика физического воспитания при бронхиальной астме	115
<i>Лукина Н.А.</i> Особенности разностороннего влияния на организм человека спортивно-бальных танцев	120
<i>Михеева Е.В.</i> Формирование профессиональных умений обучающихся физкультурного профиля в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования средствами настольного тенниса	125
<i>Назаренко И.А.</i> Кинематические характеристики бегового шага на средние дистанции	129
<i>Новиков С.В.</i> Спортивные ученые ЕГУ им. И.А. Бунина: Е.П. Столярова, А.М. Трофимов, А.Н. Старкин	133
<i>Обухова П.О.</i> Мой учитель! Мой наставник! Мой пример! Учитель физической культуры Николай Николаевич Почашев	137
<i>Полякова В.В.</i> Особенности физической подготовки в сапсерфинге	142
<i>Панков В.Ю.</i> К вопросу совершенствования вестибулярной устойчивости волейболисток студенческой команды	147
<i>Пасько В.В.</i> Угловые параметры гребка на байдарке	151
<i>Прокофьев Р.И., Храмов М.Ю.</i> Основные вехи истории елецкого футбола (1954-2009 гг.)	155
<i>Пугачев И.Ю.</i> Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта	159
<i>Пугачев И.Ю.</i> Уточнение вопросов адаптации человека к гиперактивным нагрузкам в процессе физического воспитания и студенческого спорта	167
<i>Пугачев И.Ю., Батуркина Г.В.</i> Необходимость развития и поддержания актуальных мульти-специфических умений в студенческом туризме	177
<i>Пундир А.А.</i> Плавание как средство профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательной системы	185
<i>Северин С.Н.</i> Динамика показателей специальной работоспособности бегунов на короткие дистанции на весеннем подготовительном этапе подготовки	190
<i>Сокольских Е.А., Шахов А.А.</i> Физическая культура жителей Липецкой области разных возрастных групп	193
<i>Селянина А.С.</i> Роль подвижных игр в физическом воспитании младших школьников	197
<i>Степанькова А.А.</i> Показатели силы реакции опоры при выполнении прыжка с шестом	200

<i>Толмачева Д.А.</i> Физиомеханический раппорт как спортивное явление и его применение в методике обучения начинающих спортсменов	204
<i>Черных Д.В, Михеева Е.В, Новиков С.В.</i> Концепция развития международного спортивного движения в новых геополитических условиях	206
<i>Шахов А.А.</i> Унифицированные стендовые экспозиции, посвященные истории отечественного студенческого спорта	213
<i>Шенец И.А.</i> Методика занятий атлетической гимнастикой с подростками 14-16 лет	223
<i>Шенявская Л.И., Коджакова Ф.Ш.</i> Роль физической активности в профилактике синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков	227
<i>Югай К.В., Осипов Н.Д.</i> Развитие студенческого самбо в России на примере развития студенческого дзюдо в Японии	230
<i>Ярлыков Д.К.</i> Перспективы развития секции рафтинга в городе Ельце	233

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

21 апреля 2023 года

Технический редактор – Г.Н. Бурганская
Техническое исполнение – В.М. Гришин

Сборник подготовлен по материалам,
предоставленным авторами в электронном виде,
и сохраняет авторскую редакцию.

Авторы несут персональную ответственность
за содержание материалов, точность цитирования и
библиографической информации

Формат 60 x 84 1/16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Печ.л. 15,1 Уч.-изд.л. 15,0

Тираж 500 экз. (1-й завод 1-30 экз.). Заказ 24

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1